

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

« 11 » января 2023 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ ЕСОШ №7
им. О.Казанского

Авилова О.В.

**Примерное 2-х недельное меню
завтраков для организации бесплатного горячего питания
учащихся 1-4 классов в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского
на 2022-2023 учебный год
Возраст 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 34 Пром. произв. 868	1-й день						
	Биточки мясные	50	9,33	6,93	9,42	137,25	29-30
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26	8-87
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00
		500	18,65	14,26	81,74	521,16	64-30
	Итого за завтрак:						
282 694 Табл.4 Пром. произв. 943	2-й день						
	Котлеты рубленые из курицы	50	10,57	12,52	10,04	196	32-17
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	15-00
	Овощи сезонные	60	0,59	3,69	2,24	44,52	8-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
		500	16,82	21,31	62,93	480,77	64-30
	Итого за завтрак:						
168 434 41 Пром. произв. 869	3-й день						
	Каша манная вязкая молочная	200	3,4	3,96	27,83	161,00	16-17
	Пирожки сладкие с повидлом	60	22,24	15,36	32,16	179,20	25-00
	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75	12-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,04	27,50	110,80	7-00
		510	28,18	27,86	103,79	601,00	64-30
	Итого за завтрак:						
286 679 45 Пром. произв. 943	4-й день						
	Тефтели мясные	50	8,87	9,83	11,71	171,00	33-88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	15-00
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	7-50
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-92
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
		500	20,6	19,65	86,66	581,33	64-30
	Итого за завтрак:						
168 42 Пром. произв. Пром. произв.	5-й день						
	Каша рисовая молочная	250	6,9	14,45	22,70	250,44	26-59
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,0	54,6	14-68
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Сок фруктовый обогащенный витаминами	200	0,20	0,20	22,30	110	18-90
	Итого за завтрак:	505	12,98	19,38	61,20	488,84	64-30
301 679 33	6-й день						
	Курица тушеная в соусе	60	15,68	18,23	7,03	218	30-67
	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	138	15-00
	Салат из свеклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	7-50

Пром. произв. 951	Батон водированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00
	Итого за завтрак:	500	26,04	26,56	95,02	615,00	64-30
438	7-й день.						
	Омлет натуральный заправленный с маслом сливочным	150	10,47	16,25	1,94	196,48	28-67
43	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	7-50
Пром. произв. 585	Батон водированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
434	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	14,00	28	8-00
	Булочка пониженной калорийности с изюмом	60	5,45	5,73	32,28	202,74	16-00
	Итого за завтрак:	500	19,22	24,78	68,92	545,62	64-30
469	8-й день.						
	Запеканка из творога со сметаной	150/50	30,93	22,89	32,40	279,60	44-30
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	10-00
847	Яблоко свежее	100	0,8	0,3	57,50	49,00	10-00
		500	32,16	26,91	115,39	473,80	64-30
	Итого за завтрак:						
486	9-й день.						
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/35	13,87	7,85	6,53	150,00	38-17
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	15-00
Пром. произв. 951	Батон водированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00
		500	19,83	12,95	74,68	490,25	64-30
	Итого за завтрак:						
304	10-й день.						
Таб. 4	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	46-38
Пром. произв. 585	Овощи сезонные	50	1,2	5,4	5,1	73,2	8-00
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-02
	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	14,00	28	7-00
		500	24,95	22,9	74,84	573,3	64-30
	Итого за завтрак:						
	Среднее значение за период:	500	21,94	21,65	82,51	537,10	

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: АИ.Здобнов, В.А Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010 г.