

«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, получающих основное общее и среднее общее образование
из числа многодетных малоимущих семей
в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского
на 2022-2023 учебный год
Возраст 11 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 Табл.4 Пром. произв. 868	1-й день.						
	Биточки мясные	50	9,33	6,93	9,42	137,25	29-44
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	11-25
	Овощи сезонные	40	1,0	0,2	3,2	17	6-50
	Батон водироанный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00
	Итого за завтрак:		18,65	11,95	80,03	491,90	58-32
282 694 Табл.4 Пром. произв. 943	2-й день.						
	Сосиска отварная	60	10,57	12,52	10,04	196	30-69
	Картофельное пюре	100	3,06	4,80	20,45	137,25	12-00
	Салат из свежей капусты	50	1,0	0,2	3,2	17	6-50
	Батон водироанный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		17,23	17,82	63,89	453,25	58-32
467 Пром. произв. 869	3-й день.						
	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	22,24	23,56	32,26	254,20	47-19
	Батон водироанный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	7-00
	Итого за завтрак:		24,78	23,9	75,96	440,00	58-32
286 679 45 Пром. произв. 943	4-й день.						
	Тефтели мясные с соусом	50	11,78	12,91	14,90	223,00	31-27
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12-24
	Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	7-50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-31
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		23,61	22,73	89,85	633,33	58-32
93 42 Пром. произв. 859	5-й день.						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	27-19
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,0	54,60	20-00
	Батон водироанный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за завтрак:		11,83	10,14	57,34	384,8	58-32
301 679	6-й день.						
	Курица тушеная в соусе	60	17,65	14,58	4,7	221,00	33-82
	Каша пшеничная с маслом	120	6,60	4,38	35,27	213,71	7-87

51	Салат из свёклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	7-50
	Батон водированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	5-00
	Итого за завтрак:		28,01	22,91	92,69	694,05	58-32
438	7-й день						
	Омлет натуральный запеченный со сливочным маслом	150	14,27	22,16	2,65	267,93	41-69
43	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	3,05	5,41	52,44	7-50
Пром. произв.	Батон водированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		17,72	25,51	38,26	423,37	58-32
469	8-й день						
	Запеканка из творога со сметаной	150/50	27,84	18,00	32,40	279,60	48-32
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,40	145,2	10-00
	Итого за завтрак:		31,36	21,72	57,89	424,8	58-32
486	9-й день						
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	13,87	7,85	6,53	150,00	35-19
694	Картофельное пюре	100	3,06	4,80	20,45	137,25	12-00
Пром. произв.	Батон пшеничный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
951	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00
	Итого за завтрак:		19,83	12,95	74,68	490,25	58-32
304	10-й день						
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	43-01
Пром. произв.	Икра кабачковая	50	3,48	4,43	0,0	54,60	8-00
Пром. произв.	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-31
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		27,23	21,93	69,74	554,60	58-32

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 Тутьяна 2010 г.