**«Утверждаю» «Согласовано»**

 **Директор МБОУ ЕСОШ №7**

**ИП Ермоленко Л.В. им. О.Казанского**

**«10» января 2022 г. 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 учебный год**

**Возраст 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции****(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Цена (руб.)** |
| 60868834Пром. призв.868 | **1-й день**Биточки из говядиныМакароны отварные с масломСалат из свеклы с зеленым горошкомБатон йодированныйКомпот из смеси сухофруктов**Итого за завтрак:** | 601505040200 | 9,335,521,02,40,4 | 6,934,522,510,3- | 9,4226,454,9116,224,76 | 137,25168,4546,267594,20 | 35-178-936-563-357-00 |
| **500** | **18,65** | **14,26** | **81,74** | **521,16** | **61-01** |
| 282694Табл.4Пром.произв.943 | **2-й день**Оладьи из печениКартофельное пюреОвощи квашеные Батон йодированныйЧай с сахаром**Итого за завтрак:** | 6015050 40200 | 10,573,060,59 2,40,2 | 12,524,803,69 0,3- | 10,0420,452,24 16,214,00 | 196137,2544,52 7528 | 31-6014-976-09 3-355-00 |
| **500** | **16,82** | **21,31** | **62,93** | **480,77** | **61-01** |
| 168467Пром.произв.869 | **3-й день**Каша манная вязкая молочнаяПудинг из творога запеченныйБатон йодированныйКисель из свежих плодов**Итого за завтрак:** | 15011040200 | 3,422,242,40,14 | 3,9615,360,30,04 | 27,8332,1616,227,50 | 161,00179,2075110,80 | 14-3636-303-357-00 |
| **500** | **28,18** | **19,66** | **103,69** | **526,00** | **61-01** |
| 28667945Пром.произв.943 | **4-й день**Тефтели мясные Каша гречневая рассыпчатаяВинегрет овощнойХлеб ржано-пшеничныйЧай с сахаром**Итого за завтрак:** | 601505040200 | 8,877,460,823,250,2 | 9,835,613,710,5- | 11,7135,845,0620,0514,00 | 171,00230,4556,889528 | 35-9210-007-782-315-00 |
| **500** | **20,6** | **19,65** | **86,66** | **581,33** | **61-01** |
| 934241Пром.произв.Пром.произв. | **5-й день**Суп молочный с макаронными изделиямиСыр порционныйМасло сливочное порциямиБатон йодированныйСок фруктовый**Итого за завтрак:** | 240151040200 | 6,93,480,002,40,20 | 6,254,438,200,30,20 | 22,600,00,1016,222,30 | 174,2454,607575110 | 23-2912-008-003-3514-37 |
| **505** | **12,98** | **19,38** | **61,20** | **488,84** | **61-01** |
| 30167933Пром.произв.951 | **6-й день**Курица тушеная в соусеКаша пшеничная с масломСалат из свёклы отварнойБатон йодированныйНапиток кофейный | 701505040200 | 15,686,600,862,40,5 | 18,234,383,650,3- | 7,0335,275,0216,231,5 | 281,25213,7156,3475128 | 37-089-625-963-355-00 |
|  | **Итого за завтрак:** | **510** | **26,04** | **26,56** | **95,02** | **754,30** | **61-01** |
| 43843Пром.произв.943 434 | **7-й день**Омлет натуральный запеченный с маслом сливочнымСалат из белокачанной капустыБатон йодированныйЧай с сахаромБулочка пониженной калорийности с изюмом | 150504020060 | 10,470,72,40,25,45 | 16,252,50,3-5,73 | 1,944,516,214,0032,28 | 196,4843,77528202,74 | 33-177-503-345-0012-00 |
|  | **Итого за завтрак:** | **500** | **19,22** | **24,78** | **68,92** | **545,62** | **61-01** |
| 469959 847 | **8-й день**Запеканка из творога со сметанойКакао с молокомЯблоки свежие**Итого за завтрак:** | 150/50200 100 | 30,933,52 0,8 | 22,893,72 0,3 | 32,4025,49 57,50 | 279,60145,249,00 | 39-0110-0012-00 |
| **500** | **32,16** | **26,91** | **115,39** | **473,80** | **61-01** |
| 486694Пром.произв.951 | **9-й день**Рыба тушеная в томатном соусе с овощамиКартофельное пюреБатон пшеничныйНапиток кофейный**Итого за завтрак:** | 75/3515040200 | 13,873,062,40,5 | 7,854,800,3- | 6,5320,4516,231,5 | 150,00137,2575128 | 38-0914-972-955-00 |
| **500** | **19,83** | **12,95** | **74,68** | **490,25** | **61-01** |
| 30442Пром.произв.943 | **10-й день**Плов из птицыСыр порционныйХлеб ржано-пшеничныйЧай с сахаром**Итого за завтрак:** | 2501540200 | 20,303,483,250,2 | 17,004,430,5- | 35,69 0,020,0514,00 | 377,0054,609528 | 41-7012-002-315-00 |
| **505** | **28,43** | **27,33** | **74,84** | **627,8** | **61-01** |
|  | Среднее значение за период: | **500** | **22,29** | **22,09** | **82,51** | **556,48** |  |

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