**«Утверждаю» «Согласовано»**

**Директор МБОУ ЕСОШ №7**

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

**«01» сентября 2021 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 2021-2022 учебный год**

**Возраст 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Цена (руб.)** |
| 608  688  Табл.4  Пром. призв.  868 | **1-й день**  Биточки мясные  Макароны отварные с маслом  Огурцы соленые  Батон йодированный  Компот из смеси сухофруктов  **Итого за завтрак:** | 60  150  40  40  200 | 9,33  5,52  1,0  2,4  0,4 | 6,93  4,52  0,2  0,3  - | 9,42  26,45  3,2  16,2  24,76 | 137,25  168,45  17  75  94,20 | 30-80  8-93  6-56  3-35  7-00 |
|  | **18,65** | **11,95** | **80,03** | **491,90** | **56-64** |
| 282  694  Табл.4  Пром.произв.  943 | **2-й день**  Оладьи из печени  Картофельное пюре  Овощи сезонные  Батон йодированный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:** | 80  150  50  40  200/12 | 10,57  3,06  1,0  2,4  0,2 | 12,52  4,80  0,2  0,3  - | 10,04  20,45  3,2  16,2  14,00 | 196  137,25  17  75  28 | 31-60  10-60  6-09  3-35  5-00 |
|  | **17,23** | **17,82** | **63,89** | **453,25** | **56-64** |
| 467  41  Пром.произв.  869 | **3-й день**  Пудинг из творога запеченный  Масло сливочное порциями  Батон йодированный  Кисель из свежих плодов  **Итого за завтрак:** | 160  10  40  200 | 22,24  0,00  2,4  0,14 | 15,36  8,20  0,3  0,04 | 32,16  0,10  16,2  27,50 | 179,20  75  75  110,80 | 38-29  8-00  3-35  7-00 |
|  | **24,78** | **23,9** | **75,96** | **440,00** | **56-64** |
| 286  679  45  Пром.произв.  943 | **4-й день**  Тефтели мясные с соусом  Каша гречневая рассыпчатая  Винегрет овощной  Хлеб ржано-пшеничный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:** | 80  150  60  40  200 | 11,78  7,46  0,82  3,25  0,2 | 12,91  5,61  3,71  0,5  - | 14,90  35,84  5,06  20,05  14,00 | 223,00  230,45  56,88  95  28 | 32-63  8-92  7-78  2-31  5-00 |
|  | **23,61** | **22,73** | **89,85** | **633,33** | **56-64** |
| 93  42  41  Пром.произв.  859 | **5-й день**  Суп молочный с макаронными изделиями  Сыр порционный  Масло сливочное порциями  Батон йодированный  Компот из свежих плодов  **Итого за завтрак:** | 200  15  10  40  200 | 5,75  3,48  0,00  2,4  0,20 | 5,21  4,43  8,20  0,3  0,20 | 18,84  0,0  0,10  16,2  22,30 | 145,20  54,60  75  75  110 | 23-29  12-00  8-00  3-35  10-00 |
|  | **11,83** | **18,34** | **57,44** | **459,80** | **56-64** |
| 301  679  33  Пром.произв.  951 | **6-й день**  Курица тушеная в соусе  Каша пшеничная с маслом  Салат из свёклы отварной  Батон йодированный  Напиток кофейный | 90  150  60  40  200 | 17,65  6,60  0,86  2,4  0,5 | 14,58  4,38  3,65  0,3  - | 4,7  35,27  5,02  16,2  31,5 | 221,00  213,71  56,34  75  128 | 35-18  7-15  5-96  3-35  5-00 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **28,01** | **22,91** | **92,69** | **694,05** | **56-64** |
| 438  43  Пром.произв.  943 | **7-й день**  Омлет натуральный запеченный с колбасой  Салат из белокачанной капусты  Батон йодированный  Чай с сахаром | 150  60  40  200/12 | 14,27  0,85  2,4  0,2 | 22,16  3,05  0,3  - | 2,65  5,41  16,2  14,00 | 267,93  52,44  75  28 | 42-30  6-00  3-34  5-00 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **17,72** | **25,51** | **38,26** | **423,37** | **56-64** |
| 469  959 | **8-й день**  Запеканка из творога со сметаной  Какао с молоком  **Итого за завтрак:** | 150/20  200 | 27,84  3,52 | 18,00  3,72 | 32,40  25,49 | 279,60  145,2 | 48-64  8-00 |
|  | **31,36** | **21,72** | **57,89** | **424,8** | **56-64** |
| 486  694  Пром.произв.  951 | **9-й день**  Рыба тушеная в томатном соусе с овощами  Картофельное пюре  Батон пшеничный  Напиток кофейный  **Итого за завтрак:** | 75/75  150  40  200/12 | 13,87  3,06  2,4  0,5 | 7,85  4,80  0,3  - | 6,53  20,45  16,2  31,5 | 150,00  137,25  75  128 | 38-09  10-60  2-95  5-00 |
|  | **19,83** | **12,95** | **74,68** | **490,25** | **56-64** |
| 304  42  Пром.произв.  943 | **10-й день**  Плов из птицы  Сыр порционный  Хлеб ржано-пшеничный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:** | 210  15  40  200 | 20,30  3,48  3,25  0,2 | 17,00  4,43  0,5  - | 35,69  0,0  20,05  14,00 | 377,00  54,60  95  28 | 37-33  12-00  2-31  5-00 |
|  | **27,23** | **21,93** | **69,74** | **554,60** | **56-64** |

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.