**«Утверждаю» «Согласовано»**

**Директор МБОУ ЕСОШ №7**

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

**«01» октября 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  34  Пром. призв.  868 | **1-й день**  Биточки из говядины  Макароны отварные с маслом  Салат из свеклы с зеленым горошком  Батон йодированный  Компот из смеси сухофруктов  **Итого за завтрак:** | 60  150  50  40  200 | 9,33  5,52  1,0  2,4  0,4 | 6,93  4,52  2,51  0,3  - | 9,42  26,45  4,91  16,2  24,76 | 137,25  168,45  46,26  75  94,20 | 30-80  8-93  6-56  3-35  7-00 |
| **500** | **18,65** | **14,26** | **81,74** | **521,16** | **56-64** |
| 282  694  Табл.4  Пром.произв.  943 | **2-й день**  Оладьи из печени  Картофельное пюре  Овощи квашеные  Батон йодированный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:** | 70  150  50  40  200 | 10,57  3,06  0,59  2,4  0,2 | 12,52  4,80  3,69  0,3  - | 10,04  20,45  2,24  16,2  14,00 | 196  137,25  44,52  75  28 | 31-60  10-60  6-09  3-35  5-00 |
| **510** | **16,82** | **21,31** | **62,93** | **480,77** | **56-64** |
| 168  467  41  Пром.произв.  869 | **3-й день**  Каша манная вязкая молочная  Пудинг из творога запеченный  Масло сливочное порциями  Батон йодированный  Кисель из свежих плодов  **Итого за завтрак:** | 150  100  10  40  200 | 3,4  22,24  0,00  2,4  0,14 | 3,96  15,36  8,20  0,3  0,04 | 27,83  32,16  0,10  16,2  27,50 | 161,00  179,20  75  75  110,80 | 14-36  23-93  8-00  3-35  7-00 |
| **500** | **28,18** | **27,86** | **103,79** | **601,00** | **56-64** |
| 286  679  45  Пром.произв.  943 | **4-й день**  Тефтели мясные  Каша гречневая рассыпчатая  Винегрет овощной  Хлеб ржано-пшеничный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:** | 60  150  50  40  200 | 8,87  7,46  0,82  3,25  0,2 | 9,83  5,61  3,71  0,5  - | 11,71  35,84  5,06  20,05  14,00 | 171,00  230,45  56,88  95  28 | 32-63  8-92  7-78  2-31  5-00 |
| **500** | **20,6** | **19,65** | **86,66** | **581,33** | **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:** | 240  15  10  40  200 | 6,9  3,48  0,00  2,4  0,20 | 6,25  4,43  8,20  0,3  0,20 | 22,60  0,0  0,10  16,2  22,30 | 174,24  54,60  75  75  110 | 23-29  12-00  8-00  3-35  10-00 |
| **505** | **12,98** | **19,38** | **61,20** | **488,84** | **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 | 70  150  50  40  200 | 15,68  6,60  0,86  2,4  0,5 | 18,23  4,38  3,65  0,3  - | 7,03  35,27  5,02  16,2  31,5 | 281,25  213,71  56,34  75  128 | 35-18  7-15  5-96  3-35  5-00 |
|  | **Итого за завтрак:** | **510** | **26,04** | **26,56** | **95,02** | **754,30** | **56-64** |
| 438  43  Пром.произв.  943  434 | **7-й день**  Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным  Салат из белокачанной капусты  Батон йодированный  Чай с сахаром  Булочка пониженной калорийности | 150  50  40  200  60 | 10,47  0,7  2,4  0,2  5,45 | 16,25  2,5  0,3  -  5,73 | 1,94  4,5  16,2  14,00  32,28 | 196,48  43,7  75  28  202,74 | 32-30  6-00  3-34  5-00  10-00 |
|  | **Итого за завтрак:** | **500** | **19,22** | **24,78** | **68,92** | **545,62** | **56-64** |
| 469  959  847 | **8-й день**  Запеканка из творога со сметаной  Какао с молоком  Фрукты сезонные  **Итого за завтрак:** | 150/50  200  100 | 30,93  3,52  0,8 | 22,89  3,72  0,3 | 32,40  25,49  57,50 | 279,60  145,2  49,00 | 38-64  8-00  10-00 |
| **500** | **32,16** | **26,91** | **115,39** | **473,80** | **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:** | 75/35  150  40  200 | 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 |
| **500** | **19,83** | **12,95** | **74,68** | **490,25** | **56-64** |
| 304  50  42  Пром.произв.  943 | **10-й день**  Плов из птицы  Икра кабачковая  Сыр порционный  Хлеб ржано-пшеничный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:** | 200  45  15  40  200 | 20,30  1,2  3,48  3,25  0,2 | 17,00  5,4  4,43  0,5  - | 35,69  5,1  0,0  20,05  14,00 | 377,00  73,2  54,60  95  28 | 30-33  7-00  12-00  2-31  5-00 |
| **500** | **28,43** | **27,33** | **74,84** | **627,8** | **56-64** |
|  | 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.