**«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 детей из многодетных малоимущих семей в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского на 2021-2022 учебный год**

**Возраст 11 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий**  **ность**  **(ккал)** | **Цена**  **( руб.)** |
| 458  943 | **1-й день**  Ватрушка с творожным фаршем  Чай с сахаром | 70  200 | 5,76  0,2 | 3,43  - | 18,24  14,00 | 126,25  28 | 20-56  5-00 |
|  | **5,96** | **3,43** | **32,24** | **154,25** | **25-56** |
| 168  Пром. произв.  859 | **2-й день**  Каша рисовая молочная  Батон йодированный  Компот из свежих плодов | 210  40  200 | 3,09  2,4  0,2 | 4,07  0,3  0,2 | 36,98  16,2  22,30 | 197,00  75  110 | 18-38  3-35 8-00 |
|  | **5,69** | **4,57** | **75,48** | **382** | **29-73** |
| 694  50  943  Пром. произв. | **3-й день**  Картофельное пюре  Икра из кабачков  Чай с сахаром Батон пшеничный | 150  60  200  40 | 3,06  1,20  0,2  2,4 | 4,80  5,40  -  0,3 | 20,45  5,10  14,00  16,2 | 137,25  73,20  28  75 | 10-60  8-44  5-00  2-95 |
|  | **4,26** | **10,5** | **55,75** | **313,45** | **26-99** |
| 449  959 | **4-й день**  Оладьи с повидлом  Какао с молоком | 130  200 | 9,05  3,52 | 8,11  3,72 | 55,15  25,49 | 330  145,2 | 22-00  8-00 |
|  | **12,57** | **11,83** | **80,64** | **475,20** | **30-00** |
| 168  943  Пром. произв. | **5-й день**  Каша манная  Чай с сахаром  Хлеб ржаной | 210  200  40 | 3,40  0,2  2,4 | 3,96  -  0,3 | 27,83  14,00  16,2 | 161,00  28  75 | 17-02  5-00  2-31 |
|  | **6,00** | **4,26** | **58,03** | **264,00** | **24-33** |
| 454  869 | **6-й день**  Пирожки сдобные с повидлом  Кисель из свежих плодов | 60  200 | 3,5  0,14 | 3,75  0,04 | 34,77  27,50 | 187  110,80 | 15-90  6-92 |
|  | **3,64** | **3,79** | **62,27** | **297,80** | **22-82** |
| 336  688  868  Пром. произв. | **7-й день**  Капуста тушеная  Макароны отварные  Компот из смеси сухофруктов витаминизированный  Батон йодированный | 75  150  200  40 | 1,35  5,52  0,4  2,4 | 3,24  4,52  -  0,3 | 17,26  26,45  24,76  16,2 | 106,76  168,45  94,20  75 | 7-65  8-93  7-00  3-35 |
|  | **9,67** | **8,06** | **84,67** | **444,41** | **26-93** |
| 458  951 | **8-й день**  Ватрушка с повидлом  Напиток кофейный на молоке | 70  200 | 2,79  1,40 | 1,86  2,00 | 27,58  22,40 | 138,75  116 | 15-00  10-00 |
|  | **4,19** | **3,86** | **49,98** | **254,75** | **25-00** |
| 93  Пром. произв.  868 | **9-й день**  Суп молочный с макаронными изделиями  Батон пшеничный  Компот из смеси сухофруктов | 200  40  200 | 5,75  3,95  0,4 | 5,21  4,25  - | 18,84  29,05  24,76 | 145,20  171,5  94,20 | 17-69  2-84  7-00 |
|  | **10,1** | **9,46** | **72,65** | **410,90** | **27-53** |
| 33  694  943  Пром. произв. | **10-й день**  Салат из свёклы отварной  Картофельное пюре  Чай с сахаром  Хлеб ржаной | 60  150  200  40 | 0,86  3,06  0,2  2,4 | 3,65  4,80  -  0,3 | 5,02  20,45  14,00  16,2 | 56,34  137,25  28  75 | 9-00  10-60  5-00  2-31 |
|  | **6,52** | **8,1** | **55,67** | **296,59** | **26-91** |

**Итого 265-80 руб. : на 10 дней = 26-58 руб. в день**

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.