

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

«09» января 2025 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ ЕСОШ №1



**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного горячего питания
обучающихся 5-11 классов из семей участников специальной военной
операции в МБОУ ЕСОШ №1 на 2024-2025 учебный год (2 полугодие)
Возраст 11 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 Табл.4 Пром. призыв. 868	1-й день						
	Биточки мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	41-78
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
	Овощи сезонные	50	1,0	0,2	3,2	17	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00	
	Итого за завтрак:		18,65	11,95	80,03	491,90	78-78
282 694 Табл.4 Пром. произв. 943	2-й день						
	Котлеты рубленые из курицы	60	10,57	12,52	10,04	196	38-78
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
	Салат из свежей капусты с горошком	50	1,0	0,2	3,2	17	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
	Итого за завтрак:		17,23	17,82	63,89	453,25	78-78
168 434 Пром. произв. 869	3-й день						
	Каша манная вязкая молочная	210	3,4	12,6	27,93	236,00	33-78
	Пирожки сдобные с повидлом	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	10-00
	Итого за завтрак:		28,18	27,86	103,79	601,00	78-78
286 679 45 Пром. произв. 943	4-й день						
	Тефтели мясные	60	11,78	12,91	14,90	223,00	39-78
	Каша гречневая рассыпчатая с масл.	150	7,46	5,61	35,84	230,45	20-00
	Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-00
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
	Итого за завтрак:		23,61	22,73	89,85	633,33	78-78
93 42 Пром. произв. 859	5-й день						
	Каша рисовая молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	33-78
	Булочка сдобная	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
	Плюшка	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
	Батон йодированный	200	0,20	0,20	22,30	110	10-00
Компот из свежих плодов							
	Итого за завтрак:		11,83	10,14	57,34	384,8	78-78
301 679 33 Пром. произв.	6-й день						
	Курица тушеная в соусе	70	17,65	14,58	4,7	221,00	43-78
	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	15-00
	Салат из свеклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00

438	7-й день Омлет натуральный запеченный со сливочным маслом	210	14,27	22,16	2,65	267,93	58-78
43	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	3,05	5,41	52,44	10-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		17,72	25,51	38,26	423,37	78-78
469	8-й день Запеканка из творога со сметаной	150/50	27,84	18,00	32,40	279,60	63-78
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	15-00
	Итого за завтрак:		31,36	21,72	57,89	424,8	78-78
486	9-й день Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	13,87	7,85	6,53	150,00	48-78
694	Картофельное пюре	100	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
Пром.произв.	Батон пшеничный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
951	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	5-00
	Итого за завтрак:		19,83	12,95	74,68	490,25	78-78
304	10-й день Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	54-78
Пром.произв.	Икра кабачковая	50	3,48	4,43	0,0	54,60	10-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-00
595	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	14,00	28	10-00
	Итого за завтрак:		27,23	21,93	69,74	554,60	78-78

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. Тутельяна 2010 г.