

«Утверждаю»  
 ИП Ермоленко Л.В.  
 Васильевна

« 01 » сентября 2023 г.

«Согласовано»  
 Директор МБОУ ЕСОШ №1

Гамова Е.Н.

**Примерное 2-х недельное меню  
 завтраков для организации бесплатного горячего питания  
 учащихся 1-4 классов в МБОУ ЕСОШ №1 на 2023-2024 учебный год  
 Возраст 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 34 Пром. произв. 868	<b>1-й день</b>						
	Биточки мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	50-35
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,0	2,51	4,91	46,26	8-87
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,65</b>	<b>14,26</b>	<b>81,74</b>	<b>521,16</b>	<b>86-00</b>
282 694 Табл.4 Пром. произв. 943	<b>2-й день</b>						
	Котлеты рубленые из курицы	60	10,57	12,52	10,04	196	48-22
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
	Овощи сезонные	50	0,59	3,69	2,24	44,52	8-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,82</b>	<b>21,31</b>	<b>62,93</b>	<b>480,77</b>	<b>86-00</b>
168 434 41 Пром. произв. 869	<b>3-й день</b>						
	Каша манная вязкая молочная	200	3,4	3,96	27,83	161,00	28-22
	Пирожки сдобные с повидлом	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75	13-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	10-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>28,18</b>	<b>27,86</b>	<b>103,79</b>	<b>601,00</b>	<b>86-00</b>
286 679 45 Пром. произв. 943	<b>4-й день</b>						
	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	48-08
	Каша гречневая рассыпчатая	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	2-92
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,6</b>	<b>19,65</b>	<b>86,66</b>	<b>581,33</b>	<b>86-00</b>
168 42 41 Пром. произв. Пром. произв.	<b>5-й день</b>						
	Каша рисовая молочная	240	6,9	6,25	22,60	174,24	28-54
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,0	54,60	14-68
	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75	13-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
Сок фруктовый обогащенный витаминами	200	0,20	0,20	22,30	110	25-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>12,98</b>	<b>19,38</b>	<b>61,20</b>	<b>488,84</b>	<b>86-00</b>
301 679 33 Пром. произв. 951	<b>6-й день</b>						
	Курица тушеная в соусе	70	15,68	18,23	7,03	218	48-35
	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	138	16-00
	Салат из свеклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	8-87
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	8-00	

	Итого за завтрак:	510 <i>мас</i>	26,04 <i>бел</i>	26,56 <i>липо</i>	95,02 <i>желе</i>	615,00 <i>калор.</i>	86-00 <i>жир</i>
	<b>7-й день</b>						
438	Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным	150	10,47	16,25	1,94	196,48	39-72
43	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	8-50
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
585	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	14,00	28	8-00
434	Булочка пониженной калорийности с изюмом	60	5,45	5,73	32,28	202,74	25-00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,22</b>	<b>24,78</b>	<b>68,92</b>	<b>545,62</b>	<b>86-00</b>
	<b>8-й день</b>						
469	Запеканка из творога со сметаной	150/50	30,93	22,89	32,40	279,60	46-00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	15-00
847	Яблоки свежие	100	0,8	0,3	57,50	49,00	25-00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>32,16</b>	<b>26,91</b>	<b>115,39</b>	<b>473,80</b>	<b>86-00</b>
	<b>9-й день</b>						
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/35	13,87	7,85	6,53	150,00	53-22
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
951	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	8-00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,83</b>	<b>12,95</b>	<b>74,68</b>	<b>490,25</b>	<b>86-00</b>
	<b>10-й день</b>						
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	63-08
Таб.4	Овощи сезонные	50	1,2	5,4	5,1	73,2	10-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-92
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	14,00	28	10-00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24,95</b>	<b>22,9</b>	<b>74,84</b>	<b>573,3</b>	<b>86-00</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>500</b>	<b>21,94</b>	<b>21,65</b>	<b>82,51</b>	<b>537,10</b>	

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.