

«Утверждаю»  
 ИП Ермоленко Л.В.  
 «01» сентября 2023 г.

«Согласовано»  
 Директор МБОУ ЕСОШ №1  
 Гамова Е.Н.

**Примерное 2-х недельное меню  
 для организации бесплатного льготного горячего питания для  
 обучающихся из социально-незащищенных семей 5-11 классов  
 в МБОУ ЕСОШ №1 на 2023-2024 учебный год  
 Возраст 11 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)	
608 688 Табл.4 Пром. произв. 868	<b>1-й день</b>							
		Биточки мясные	50	9,33	6,93	9,42	137,25	29-44
		Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	11-25
		Овощи сезонные	40	1,0	0,2	3,2	17	6-50
		Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,65</b>	<b>11,95</b>	<b>80,03</b>	<b>491,90</b>	<b>58-32</b>	
282 694 Табл.4 Пром. произв. 943	<b>2-й день</b>							
		Сосиска отварная	60	10,57	12,52	10,04	196	30-69
		Картофельное пюре	100	3,06	4,80	20,45	137,25	12-00
		Салат из свежей капусты	50	1,0	0,2	3,2	17	6-50
		Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,23</b>	<b>17,82</b>	<b>63,89</b>	<b>453,25</b>	<b>58-32</b>	
467 Пром. произв. 869	<b>3-й день</b>							
		Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	22,24	23,56	32,26	254,20	47-19
		Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
		Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	7-00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>24,78</b>	<b>23,9</b>	<b>75,96</b>	<b>440,00</b>	<b>58-32</b>	
286 679 45 Пром. произв. 943	<b>4-й день</b>							
		Тефтели мясные с соусом	50	11,78	12,91	14,90	223,00	31-27
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12-24
		Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	7-50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-31
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,61</b>	<b>22,73</b>	<b>89,85</b>	<b>633,33</b>	<b>58-32</b>	
93 42 Пром. произв. 859	<b>5-й день</b>							
		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	27-19
		Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,0	54,60	20-00
		Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,83</b>	<b>10,14</b>	<b>57,34</b>	<b>384,8</b>	<b>58-32</b>	
301 679 33 Пром. произв. 951	<b>6-й день</b>							
		Курица тушеная в соусе	60	17,65	14,58	4,7	221,00	33-82
		Каша пшеничная с маслом	120	6,60	4,38	35,27	213,71	7-87
		Салат из свеклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	7-50
		Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	5-00	

	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>28,01</b>	<b>22,91</b>	<b>92,69</b>	<b>694,05</b>	<b>58-32</b>
	<b>7-й день</b>						
438	Омлет натуральный запеченный со сливочным маслом	150	14,27	22,16	2,65	267,93	41-69
43	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	3,05	5,41	52,44	7-50
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,72</b>	<b>25,51</b>	<b>38,26</b>	<b>423,37</b>	<b>58-32</b>
	<b>8-й день</b>						
469	Запеканка из творога со сметаной	150/50	27,84	18,00	32,40	279,60	48-32
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	10-00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>31,36</b>	<b>21,72</b>	<b>57,89</b>	<b>424,8</b>	<b>58-32</b>
	<b>9-й день</b>						
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	13,87	7,85	6,53	150,00	35-19
694	Картофельное пюре	100	3,06	4,80	20,45	137,25	12-00
Пром.произв.	Батон пшеничный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
951	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,83</b>	<b>12,95</b>	<b>74,68</b>	<b>490,25</b>	<b>58-32</b>
	<b>10-й день</b>						
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	43-01
Пром.произв.	Икра кабачковая	50	3,48	4,43	0,0	54,60	8-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-31
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>27,23</b>	<b>21,93</b>	<b>69,74</b>	<b>554,60</b>	<b>58-32</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.