



Согласовано:
и.о. директора MAOU «СОШ 7»
Т.Г. Никифорова



Утверждено:
ИП Антонова И.В.
И.В. Антонова

**Примерное меню завтраков для обучающихся на 95,00 руб.(родительская плата)
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры | Цена (руб) |
|--------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| 1 день (пн) | Рис с овощами | 180 | 4,98 | 3,18 | 42,1 | 218,77 | 241 | 33,96 |
| | Котлета "Школьная" | 100 | 15,3 | 11 | 13,3 | 213 | 290/331 | 60,06 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 6,05 |
| | Итого: | 520 | 24,05 | 14,68 | 92,92 | 591,75 | | 102,71 |
| 2 день (вт) | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312 | 26,04 |
| | Котлета мясная с соусом | 150 | 15,09 | 17,23 | 16,13 | 283,13 | 268/331 | 71,38 |
| | Напиток "Витошка с Витаминами" | 200 | | | 19 | 80 | | 13,00 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Итого: | 570 | 22,4 | 23,47 | 81,98 | 625,81 | | 113,06 |
| 3 день (ср) | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,21 | 7,63 | 45,24 | 290,6 | 202" | 26,64 |
| | Птица в соусе с томатом | 140 | 13,3 | 15,5 | 3,1 | 205 | 367" | 69,56 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 54-2гн-2020 | 2,98 |
| | Итого: | 560 | 27,35 | 23,61 | 77,06 | 619,98 | | 101,82 |
| 4 день (чт) | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,54 | 6,95 | 36,55 | 234,85 | 203 | 13,20 |
| | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят | 105 | 14,6 | 28,06 | 14,76 | 370,26 | 295 | 48,45 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 54-2гн-2020 | 2,98 |
| | Булочка "Школьная" | 70 | 5,85 | 2,24 | 31,4 | 169,16 | | 15,00 |
| | Итого: | 595 | 30,83 | 37,73 | 111,43 | 898,65 | | 82,27 |
| 5 день (пт) | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312 | 26,04 |
| | Тефтели мясные с соусом | 150 | 10,17 | 11,3 | 12,87 | 193,64 | 279/331 | 68,01 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138,4 | 383 | 18,70 |
| | Итого: | 570 | 21,15 | 20,14 | 84,81 | 594,72 | | 115,39 |
| 6 день (сб) | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,13 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 45 | 9,97 |
| | Рагу из птицы | 250 | 17,94 | 16,73 | 21,71 | 310 | 289 | 65,44 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | | 19,00 |
| | Итого: | 590 | 23,71 | 20,46 | 75,9 | 573,98 | | 97,05 |

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры | Цена (руб) |
|---|--|---------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| 7 день (пн) | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 5,78 | 10,65 | 31,89 | 247,62 | 175 | 23,43 |
| | Бутерброд горячий с сыром | 70 | 8,48 | 5,14 | 20,78 | 163,8 | 7 | 25,58 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 54-21г-2020 | 2,98 |
| | Итого: | 510 | 18,1 | 16,27 | 81,39 | 535,8 | | 54,63 |
| 8 день (вт) | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,54 | 6,95 | 36,55 | 234,85 | 203 | 13,20 |
| | Биточки мясные с соусом | 140 | 14,08 | 16,08 | 15,05 | 264,25 | 268/331 | 60,01 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 54-21г-2020 | 2,98 |
| | Итого: | 560 | 24,46 | 23,51 | 80,32 | 623,48 | | 78,83 |
| 9 день (ср) | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312 | 26,04 |
| | Тефтели мясные с соусом | 150 | 10,17 | 11,3 | 12,87 | 193,64 | 279/331 | 68,01 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,4 | 380 | 18,70 |
| | Итого: | 570 | 20,42 | 19,53 | 80,64 | 569,72 | | 115,39 |
| 10 день (чт) | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,95 | 10,74 | 44,83 | 315 | 171 | 20,33 |
| | Птица в соусе с томатом | 140 | 13,3 | 15,5 | 3,1 | 205 | 367" | 69,56 |
| | Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка" | 200 | | | 24 | 95 | | 17,00 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Итого: | 560 | 26,89 | 26,72 | 94,25 | 712,98 | | 109,53 |
| 11 день (пт) | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,54 | 6,95 | 36,55 | 234,85 | 203 | 13,20 |
| | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят | 105 | 14,6 | 28,06 | 14,76 | 370,26 | 295 | 48,45 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 2020 | 2,98 |
| | Итого: | 525 | 24,98 | 35,49 | 80,03 | 729,49 | | 67,27 |
| 12 день (сб) | Плов из бройлер-цыпленка | 200 | 18,01 | 8,95 | 36,45 | 298,66 | 291 | 57,36 |
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,13 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 45 | 9,97 |
| | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 40 | 3,64 | 0,48 | 22,32 | 97,98 | | 2,64 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | | 19,00 |
| | Булочка "Школьная" | 60 | 5,01 | 1,92 | 26,91 | 145 | | 15,00 |
| | Итого: | 600 | 28,79 | 14,6 | 117,55 | 707,64 | | 103,97 |
| | Итого за 12 дней: | 6730 | 293,13 | 276,21 | 1058,28 | 7784 | | 1141,92 |
| | Итого за день среднее: | 673,00 | 24,43 | 23,02 | 88,19 | 648,67 | | 95,16 |
| *Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г. | | | | | | | | |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020 | | | | | | | | |
| Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2021 | | | | | | | | |