



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



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

Примерное меню завтраков для обучающихся из малоимущих семей на 102,00 руб.
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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		18,90
	Итого:	620	24,45	15,08	102,72	638,75		121,61
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
	Зефир	30	0,3		23,4	96		12,00
Итого:	555	25,28	35,49	103,43	825,49		79,27	
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 блюда	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	54-2гн-2020	2,98
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		18,90
	Итого:	610	18,5	16,67	91,19	582,8		73,53
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	54-2гн-2020	2,98
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	88,2		13,84
	Итого:	590	26,71	26,45	102,64	711,68		92,67
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	
10 день (чт)	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
	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	27,15	23,61	94,66	688,58	
11 день (пт)	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	71	27,13
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,54	6,95	36,55	234,85	203	13,20
	Котлеты рубленые 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
	Итого:	625	25,68	35,59	81,93	741,49		94,40
12 день (сб)	Салат из белокочанной капусты	100	1,13	3,25	6,47	60,4	45	9,97
	Плов из бройлер-цыпленка	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	57,36
	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:	7020	291,59	274,7	1094,51	7880,64		1224,00
	Итого за день среднее:	702,00	24,30	22,89	91,21	656,72		102,00

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Пермь 2021