

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "МБОУ СОШ № 4"
 Сед
 09.09.2023



Утверждаю:

Директор МУП ВМО
 "Комбинат школьного питания"
 Е. В. Мыльникова
 09.09.2023



**двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтраки)
 для учащихся начальных классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений**

раздел	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность ккал	№ рец
			белки	жиры	угл-ды		
1 неделя							
1 день							
	каша пшениная	200	8,18	10,3	40,76	284,83	173
	с маслом	10					
	бутерброд	35	8,98	9,46	14,03	179,3	3
	с сыром	30					
	банан	100	1,5	0,1	16	89	
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	10					
Итого за день		600	18,9	19,91	86,01	612,44	
2 день							
	биточек рыбн с маслом,сыром	90	13,5	11,61	6,84	184,5	акт к/о
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	312
	масло сливочное	5					гп
	огурец соленый	60	0	0	1,8	7,2	70
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
Итого за день		537,5	19	17,03	68,89	502,2	
3 день							
	плов из говядины	200	15,33	15,3	38,6	348,3	265
	помидор свежий	60	0,48	0,06	1,2	8,4	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	10					
Итого за день		517,5	18,35	15,73	69,97	487,51	

	4 день						
	фрикаделька куринная	90	14,1	8,62	7,92	151,2	297
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	капуста тушеная	150	2,5	5,9	11,3	96	139
	зеленый горошек	60	0,8	0,12	3,9	24	131
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	342
итого за день		562,5	19,93	15,51	69,8	475,37	
раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	5 день						
	котлета домашняя	90	11	13,95	9,74	214,24	271
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	греча отварная	150	5,9	5,6	17,74	156	302
	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	сок	200			22,4	90	г п
итого за день		562,5	19,83	20,48	68,16	552,41	
	2 неделя						
	6 день						
	каша «Дружба»(рис+пшено)	200	6,03	10,91	27,68	239,12	175
	с маслом	10					
	бутерброд	35	8,98	9,46	14,03	179,3	3
	с сыром	30					
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	10					
	груша	100	0,4	0,3	9,5	42	
итого за день		600	15,65	20,72	66,43	519,73	
	7 день						
	биточки говяжьи	90	11,72	10,4	14,1	205,8	268
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	32,8	196,8	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	помидор свежий	60	0,48	0,06	1,2	8,4	71
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		562,5	20,13	16,13	83,78	575,17	

	8 день						
	жаркое по-домашн (грудка)	250	12,1	9,68	31,2	219	259
	морковь припущенная с маслом	60	1,5	2,8	12,5	81	316
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	382
итого за день		542,5	19,2	16,4	83,95	511,5	
	9 день						
	рулет мясной с яйцом	90	11,13	13,7	9,54	233,1	276
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	греча отварная	150	5,9	5,6	17,74	156	302
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	71
	компот из изюма	200	0,3		34,1	130	348
итого за день		562,5	20,26	20,23	79,66	611,27	
раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	10 день						
	котлета рубленая из грудки	90	13,18	10,14	12,9	201,6	294
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	304
	помидор свежий	60	0,48	0,06	1,2	8,4	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	376
		15					
итого за день		577,5	20,19	15,77	87,45	566,04	
итог за 10 дней:			191,44	177,91	764,2	5413,64	
среднее значение за период:			19,14	17,8	76,42	541,36	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания"
составитель профессор д.м.н.Новоселов В.Г. , врач Наумов Ю.Б.
Пермь 2003 год

Сборник рецептур и кулинарных изделий для ПОП Москва 1982г