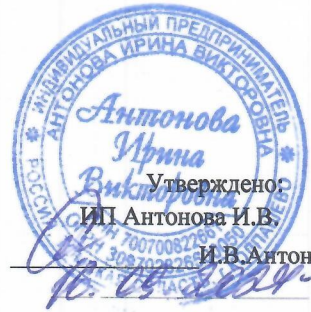




Согласовано:  
 ИО директора МБОУ «СОШ №5» имени Рябова С.Д.  
 Калинина Н.А.



Утверждено:  
 ИП 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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>1 день (пн)</b>	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,26
	Булочка Школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,97</b>	<b>9,67</b>	<b>94,61</b>	<b>514,11</b>		<b>51,00</b>
<b>2 день (вт)</b>	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71	17,99
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,01</b>	<b>11,08</b>	<b>84,09</b>	<b>493,20</b>		<b>133,38</b>
<b>3 день (ср)</b>	Плов из птицы или кролика	250	22,51	11,19	45,56	373,38	291	90,25
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>26,62</b>	<b>12,09</b>	<b>92,66</b>	<b>578,36</b>		<b>132,99</b>
<b>4 день (чт)</b>	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184		12,04
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>28,49</b>	<b>24,18</b>	<b>117,18</b>	<b>791,14</b>	<b>723</b>	<b>101,66</b>
<b>5 день (пт)</b>	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Тефтели 2-й вариант	150	12,46	12,92	14,74	224,97	279/331	85,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>20,01</b>	<b>19,66</b>	<b>75,82</b>	<b>550,23</b>		<b>122,68</b>
<b>6 день (сб)</b>	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	39,0	45	12,4
	Рис припущенный	180	4,2	5,76	42	236,28	54-7г	22,58
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>22,01</b>	<b>11,96</b>	<b>83,72</b>	<b>520,66</b>		<b>100,05</b>



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 2</b>								
<b>7 день (пн)</b>	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,26
	Бутерброд с сыром	60	7,52	9,43	17,8	186	3	28,60
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,48</b>	<b>17,18</b>	<b>85,5</b>	<b>555,11</b>		<b>62,60</b>
<b>8 день (вт)</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,03</b>	<b>13,46</b>	<b>95,56</b>	<b>581,67</b>		<b>100,05</b>
<b>9 день (ср)</b>	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Тефтели 2-й вариант	150	12,46	12,92	14,74	224,97	279/331	85,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>20,01</b>	<b>19,66</b>	<b>75,82</b>	<b>550,23</b>		<b>122,68</b>
<b>10 день (чт)</b>	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71	17,99
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,62</b>	<b>12,14</b>	<b>82,22</b>	<b>527,14</b>		<b>97,38</b>
<b>11 день (пт)</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>29,06</b>	<b>20,14</b>	<b>99,39</b>	<b>688,27</b>		<b>113,52</b>
<b>12 день (сб)</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	54-13з	15,43
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,35	13,39	17,37	248	289	63,84
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,21</b>	<b>18,63</b>	<b>73,52</b>	<b>530,97</b>		<b>86,01</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>6670</b>	<b>284,52</b>	<b>189,85</b>	<b>1060,69</b>	<b>6881,15</b>		<b>1224</b>
	<b>Итого за день среднее:</b>	<b>555,83</b>	<b>23,71</b>	<b>15,82</b>	<b>88,39</b>	<b>573,43</b>		<b>102,00</b>

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021

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

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