

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плюсовторг»

Города Батайска

Батайская Р.В.



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

Е.А. Шуптисена



Примерное 2-х недельное меню

завтраков для организации

питания учащихся школ при пятидневном обучении

возрастная группа от 7 - 11 лет и старше

осенне-зимний период

Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания, обучающихся 1-4 классов
из расчета 54,99 рублей в день на 1-го учащегося
в 2022 году (осеннее-зимнее)

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белк и	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-день																
Завтрак																
1	Плов из птицы	1/130/40	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	35,65
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10,7
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого			570,4	27,22	19,3	56,81	0,2	0,2	1,8	49	97	278	58,4	5,3	54,99
2-день																
Завтрак																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	6,25	3	56,3	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	27
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,76
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
	Итого			587,5	13,93	15,92	91,01	0,24	0,09	7,4	9	120	216	75,4	5,3	54,99
3-день																
Завтрак																

1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	35,23
2	Макароны отварные	1/120	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	6,76
3	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,5
4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			781,03	33,16	31,94	75,13	0,35	0,24	8,7	13	126	315	88,4	5,3	54,99
7-день																
	Завтрак															
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	27
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,76
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
	Итого			721,47	32,72	39,54	47,73	0,2	0,14	5,3	9	102	239	64,4	5,1	54,99
8-день																
	Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	18,83
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	12,5
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,4
5	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,76
	Итого			714,4	15,31	21,51	78,33	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	54,99
9-день																
	Завтрак															
1	Плов из птицы	1/130/40	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	35,65
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10,7
3	Компот из сухофруктов, с	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14

	сахаром															
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
	Итого			570,4	27,22	19,3	56,81	0,2	0,2	1,8	49	97	278	58,4	5,3	54,99
10-день																
Завтрак																
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	30,95
2	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
3	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,6
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			631,26	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36,2	44	191	356	89,4	5,3	54,99