Утверждаю:
ИП Алексеева И. С.

_____ /И. С. Алексеева/

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей г. Азова

_____ /Л. В. Деревяшко/

Примерное меню

на оказание услуг по организации питания обучающихся 5-11 классов льготных категорий. Возрастная категория: с 11 лет и старше. Сезон: осень-зима (завтрак)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	9,400	15,200	3,200	221,900	284/1994
	Овощи сезонные	100	3,000	1,500	19,000	58,000	54-20з/2022
	Хлеб пшеничный в/с	60	6,320	0,800	38,640	189,300	пром.
	Какао с молоком	200	2,800	4,200	16,100	100,400	54-21гн/22
Итого завтрак:		560	21,520	21,700	76,940	569,600	
День 2							
Завтрак	Тефтели с соусом	100	7,600	8,800	7,100	132,000	462/2004
	Макароны отварные с маслом	180	6,300	7,400	34,000	252,700	54-1г/2022
	Овощи сезонные	100	1,700	3,800	6,300	54,700	45/2004
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
Итого завтрак:		610	18,170	20,350	76,890	566,400	
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6,500	7,130	34,800	218,000	54-27к/2022
	Бутерброды с сыром	70	8,240	10,100	13,000	202,800	3/2004
	Хлеб ржаной	30	2,550	0,990	12,750	77,700	пром.
	Кофейный напиток	200	3,200	2,900	16,300	86,000	692/2004
Итого завтрак:		550	20,490	21,120	76,850	584,500	
День 4							
Завтрак	Плов с курицей	220	14,900	18,700	37,200	362,000	54-12м/22
	Овощи сезонные	100	0,990	1,120	5,300	31,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,160	0,400	19,320	94,600	пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
Итого завтрак:		560	19,310	20,270	77,040	546,600	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	230	12,650	12,400	23,400	244,700	54-1т/2022
	Масло сливочное	10	0,070	7,500	0,110	68,000	53-19з/2022
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	пром.
	Хлеб ржаной	50	4,250	1,650	21,250	129,500	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
Итого завтрак:		550	21,910	22,200	88,740	640,200	
Неделя 2 День 1							
	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,000	7,300	36,000	209,000	54-25к/2022

Завтрак	Бутерброды с сыром	70	8,240	10,100	13,000	202,800	3/2004
	Хлеб ржаной	30	2,550	0,990	12,750	77,700	пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
Итого завтрак:		550	18,050	18,440	76,970	548,500	
День 2							
Завтрак	Котлета из курицы с соусом	100	8,500	3,840	8,750	151,680	54-5м/2022
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	4,700	6,400	38,400	221,400	255/1994
	Овощи сезонные	100	1,300	7,200	7,700	109,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Кофейный напиток	200	3,200	2,900	16,300	86,000	692/2004
Итого завтрак:		610	20,070	20,640	85,640	639,080	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	7,000	5,440	42,900	237,600	54-9к/2022
	Бутерброды с сыром	70	8,240	10,100	13,000	202,800	3/2004
	Хлеб ржаной	30	2,550	0,990	12,750	77,700	пром.
	Какао с молоком	200	2,800	4,200	16,100	100,400	54-21гн/22
Итого завтрак:		550	20,590	20,730	84,750	618,500	
День 4							
Завтрак	Голубцы ленивые	100	8,400	7,900	6,400	128,400	54-3м/2022
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,300	7,500	43,200	235,200	54-4г/2022
	Овощи сезонные	100	1,700	5,600	5,500	78,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
Итого завтрак:		610	20,970	21,350	84,590	568,600	
День 5							
Завтрак	Биточки рыбные с соусом	100	10,300	6,200	10,100	138,000	388/2004
	Картофель отварной	180	3,600	6,400	27,600	160,600	203/2004
	Овощи сезонные	100	2,700	10,000	10,300	142,800	54-7з/2022
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
Итого завтрак:		610	19,230	22,950	77,710	571,400	
Итого завтрак за 10 дней:		5760	**200,310**	**209,750**	**806,120**	**5853,380**	
Среднее значение завтрак за 10 дней:		576	**20,031**	**20,975**	**80,612**	**585,338**	

Использован Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. — 275 с.

Использован Сборник технологических нормативов"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ТОО"Пчелка",Москва,1994г.

Использован Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ», Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.