



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов льготных категорий (7-11 лет)
(осень-зима) МКОУ СОШ №2 им.Кешокова А.П. с.п.Шалушка

1 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м	48,78
Каша гречневая	200	11,0	8,4	48	312	54-4г	15,74
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	14
Итого	570	24,1	23,8	86	655,9		86,66
2 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,6	38,7	312,3	54-15м	42,97
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	19,55
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з	4,94
Итого	520	29,2	18,9	80,4	608,4		71,3
3 день 1 недели завтрак							

Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-2м	45,87
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	12,34
Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус	13,76
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	5,4
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Итого	610	29,03	19,64	83,92	626,98		85,51
4 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р	41,14
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г	19,81
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	11,7
Итого	565	25,3	18,1	85,9	606,9		80,79
5 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Гуляш из говядины	90	13,8	11,2	3,3	126,4	54-2м	71,01
Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	234	54-1г	14,05
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92

Итого	500	26,7	18,1	70,8	509,8		93,2
1 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>
Каша овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к	26,57
Сырники	75	14,7	4,3	15,5	159,6	54-6г	22,89
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	19,55
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Итого	535	32,2	19,8	87,2	654,4		72,85
2 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	78,6
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	4,04
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Итого	520	20,6	18	74,4	541,8		87,98
3 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>
Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	277	54-3г	25,89
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60	10
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	19,55
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з	4,92
Итого	560	24,8	24,2	80	636,5		64,2

4 день 2 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-2м	45,87
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	11,83
Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,5	54-1соус	13,77
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	5,39
Итого	610	27,33	19,44	87,52	632,58		85,0
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	51,69
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-1г	14,37
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	19,55
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	11,85
Итого	525	34,8	21,4	77,7	642,9		101,3
Итого среднее за цикл:	550,5	27,406	20,138	81,384	611,616		82,879
По нормам СанПиН (мин. 20-от суточной потребности)	550	18	18,4	76,6	544		

Меню разработано с использованием технологических карт блюд «Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Москва, 2021