

Двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов МКОУ СОШ №2 им. Кешокова А.П. с.п.п. Падугинка  
(Зима-весна)

1 день 1 недели завтрак Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Курица тушеная с морковью	100	14,1	13,6	4,3	131,3	54-25м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г-2020
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	26,80	54-3гн-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,40	54-1з-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Мармелад	30	1,53	2,03	12,55	74,61	Пром.
<b>Итого</b>	<b>562</b>	<b>34,66</b>	<b>23,55</b>	<b>90,82</b>	<b>715,91</b>	
<b>2 день 1 недели завтрак</b> <b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м-2020
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Салат из отварной свеклы	60	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з-2020



<b>3 день 1 недели завтрак</b>							
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>№ рецептуры</i>	
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к-2020	
Ййпо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020	
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	26,80	54-2гн-2020	
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.	
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.	
Фрукт (банан)	200	2,20	0,60	45,60	178,00	Пром.	
<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>19,21</b>	<b>16,67</b>	<b>115,72</b>	<b>671,7</b>		
<b>4 день 1 недели завтрак</b>							
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>№ рецептуры</i>	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6	54-9р-2020	
Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020	
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.	
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.	
Фрукт (яблоко)	160	0,75	0,75	11,40	110,00	Пром.	
<b>Итого</b>	<b>642</b>	<b>22,88</b>	<b>26,57</b>	<b>66,57</b>	<b>652,70</b>		
<b>5 день 1 недели завтрак</b>							
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>№ рецептуры</i>	
Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-24м-2020	
Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус-2020	

Макаронны отварные	150	5	5,3	35	208	54-1г-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
Кукуруза сахарная	40	0,8	0,13	4,06	20,86	54-21з-2020
Шоколад «Аленка»	15	1,3,6	5,55	8,90	77,0	Пром.
<b>Итого</b>	<b>587</b>	<b>10,19</b>	<b>10,47</b>	<b>48,92</b>	<b>713,63</b>	
<b>1 день 2 недели завтрак</b> <b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
Каша "Дружба"	250	6,13	8,63	30,75	224,88	54-16к-2020
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	26,80	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,56	5,85	0	70,85	54-1з-2020
Фрукт (яблоко)	160	0,75	0,75	11,40	110,00	Пром.
<b>Итого</b>	<b>682</b>	<b>15,27</b>	<b>15,75</b>	<b>73,12</b>	<b>550,33</b>	
<b>2 день 2 недели завтрак</b> <b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	54-2м-2020
Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г-2020
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.

Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Огурец в нарезке	30	0,16	0	0,6	3,03	54-23-2020
<b>Итого</b>	<b>512</b>	<b>30,39</b>	<b>22,52</b>	<b>83,67</b>	<b>659,83</b>	
<b>3 день 2 недели завтрак</b> <b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
Котлета рыбная (минтай)	100					
Рис отварной	150	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
Чай с сахаром	200	3,6	5,2	38,1	213,5	54-6г-2020
Хлеб пшеничный	36	0,3	0	6,7	26,80	54-2гн-2020
Хлеб ржаной	16	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Кукуруза сахарная	30	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (яблоко)	160	0,60	0,10	3,05	15,65	54-213-2020
<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>11,40</b>	<b>110,00</b>	<b>Пром.</b>
<b>4 день 2 недели завтрак</b> <b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>№ рецептуры</b>
Каша вязкая молочная овсяная	100	22,88	9,37	92,12	599,65	
Запеканка из творога	150	4,3	5,65	17,15	136,45	54-9к-2020
Сгущенное молоко	30	24,23	16,2	22,5	332,48	54-1т-2020
Чай с сахаром	30	2,25	2,55	17,1	99	Пром.
Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Хлеб ржаной	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Фрукт (банан)	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
	200	2,20	0,60	45,60	178,00	Пром.

Итого	732	36,81	25,52	133,32	890,53	
<b>5 день 2 недели завтрак</b> <i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Курица отварная	80	25,73	1,87	0,93	123,86	54-21м-2020
Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус-2020
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	54-12г-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,56	5,85	0	70,85	54-1з-2020
<b>Итого</b>	602	41,89	23,77	70,77	666,05	
<b>Итого среднее за цикл:</b>	621,5	25,85	19,64	85,52	673,91	

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\