

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Сезон: осень, зима, весна, лето

02.10.2023

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Первая неделяУТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов

понедельник-1

Горячие завтраки 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
210/2015	13,94	24,83	2,64	289	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	20,08	33,97	52,38	598	Итого	462

Горячие завтраки 5-11 класс

15/2015	5,26	5,32		68	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20
210/2015	18,58	33,10	3,52	386	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	29,93	39,31	53,18	688	Итого	522

вторник-1

Горячие завтраки 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,48	0,48	11,76	56	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120
175/2005	4,60	11,23	25,38	221	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	14,88	16,47	97,09	598	Итого	560

Горячие завтраки 5-11 класс

338/2015	0,52	0,52	12,74	61	Яблоко 130 (СОШ_2018)	130
175/2005	6,12	12,22	33,76	270	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	18,44	17,50	106,45	652	Итого	620

среда-1

Горячие завтраки 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
297/2015	8,71	9,41	6,88	148	Фрикадельки из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	90
465/1996	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной 150	150
покупное	0,60	0,00	33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	19,05	16,38	114,06	684	Итого	520

Горячие завтраки 5-11 класс

297/2015	10,08	10,72	7,68	168	Фрикадельки из кур с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100
465/1996	4,58	7,33	48,02	276	Рис отварной	180
покупное	0,60	0,00	33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	21,19	18,91	122,87	750	Итого	560

четверг-1						
Горячие завтраки 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
223/2015	24,20	20,06	32,78	408	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	30,34	29,20	82,52	717	Итого	462
Горячие завтраки 5-11 класс						
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
223/2015	30,94	24,72	49,09	542	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	37,08	33,86	98,83	851	Итого	512

пятница-1						
Горячие завтраки 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,48	0,48	11,76	56	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120
257/1996	5,86	12,70	24,63	251	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150/10	160
762/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	15,32	16,44	93,67	596	Итого	560
Горячие завтраки 5-11 класс						
338/2015	0,52	0,52	12,74	61	Яблоко 130 (СОШ_2018)	130
257/1996	7,79	14,18	32,81	309	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210
762/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	17,29	17,96	102,83	659	Итого	620

суббота-1						
Горячие завтраки 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
294/2015	15,82	17,70	16,44	288	Котлеты рубленные из птицы (кура) 100 (СОШ_2018)	100
273, 469/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
покупное/			19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	28,15	24,43	112,32	792	Итого	560

Вторая неделя

понедельник-2

Горячие завтраки 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	4,86	3,63	20,88	126	Йогурт 1/125г	125
210/2015	13,94	24,83	2,64	289	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	24,91	29,35	73,18	649	Итого	577
Горячие завтраки 5-11 класс						
покупное	4,86	3,63	20,88	126	Йогурт 1/125г	125
210/2015	18,58	33,10	3,52	386	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	29,55	37,62	74,06	746	Итого	627

вторник-2

Горячие завтраки 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,48	0,48	11,76	56	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120
175/2005	4,60	11,23	26,38	221	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160
762/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	14,06	14,97	94,42	566	Итого	560
Горячие завтраки 5-11 класс						
338/2015	0,52	0,52	12,74	61	Яблоко 130 (СОШ_2018)	130
175/2005	6,12	12,22	33,76	270	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210
762/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	15,62	16,00	103,78	620	Итого	620

среда-2

Горячие завтраки 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
23/1997	2,3	2,9		38	Сыр порциями 10	10
222/2015	21,16	18,37	42,17	419	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	29,49	22,16	91,62	689	Итого	455
Горячие завтраки 5-11 класс						
15/2015	5,26	5,32		68	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20
222/2015	27,19	22,64	60,64	555	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	38,48	28,85	110,09	855	Итого	515

четверг-2

Горячие завтраки 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
229/2015	8,78	4,46	3,42	95	Минтай, тушеный в томате с овощами 90 (СОШ_2018) 45/45	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	18,11	10,91	75,08	481	Итого	542
Горячие завтраки 5-11 класс						
229/2015	9,75	4,95	3,80	105	Минтай, тушеный в томате с овощами 100 (СОШ_2018) 50/50	100
472/1996	3,89	6,66	26,41	182	Картофельное пюре	180
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	19,73	12,52	79,87	521	Итого	582

пятница-2

Горячие завтраки 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
стр.17/2017	3,63	8,06	34,93	227	Крендель сахарный 50	50
257/1996	6,54	11,89	33,03	266	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 150/10	160
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	17,65	22,44	119,76	755	Итого	505
Горячие завтраки 5-11 класс						
стр.17/2017	3,63	8,06	34,93	227	Крендель сахарный 50	50
257/1996	8,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	19,81	23,65	130,75	619	Итого	555

суббота-2

Горячие завтраки 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,52	0,52	12,74	61	Яблоко 130 (СОШ_2018)	130
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное	1,98	0,36	10,02	52	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30
	12,58	13,30	105,52	598	Итого	635

20,39	21,23	89,38	633	Завтрак 1-4 кл	520
23,82	23,66	100,05	713	Завтрак 5-11 кл	577