

Согласовано

Директор МБОУ Золотарёвская СОШ им.С.И.Здоровцева

" " 2023 г.

Организатор питания ИП Комарова А.А.

" " 2023 г.

**Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2023 г.
1-4 класс**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК**Завтрак**

№ 160 СРШ	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,2
№ 685 СРШ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
№ 97 СРШ	Сыр твердый порциями	10	2,28	2,94	6,46	35,0
№ 96 СРШ	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	0,20	7,50	38,0
Итого за прием пищи		560	12,91	15,54	75,99	471,7

1-я неделя

ВТОРНИК**Завтрак**

№ 342 СРШ	Омлет с сыром	150	16,46	18,51	3,31	246,1
№22 СРШП	Горошек зеленый консервированный	60	14,40	6,10	15,84	22,0
№ 685 СРШ	Чай с молоком	200	1,64	1,64	17,78	89,4
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
	Булочка молочная	70	0,67	1,40	13,61	168,0
Итого за прием пищи		520	36,97	28,06	74,84	643,5

1-я неделя

СРЕДА**Завтрак**

№462 СРШ	Тефтели (2 вариант)	90	24,00	14,40	27,60	367,2
№ 511 СРШ	Рис отварной	150	3,60	5,90	43,50	270,0
№ 101 СРШ	Соленья в ассортименте	60	1,33	0,08	1,42	11,8
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
№386 СРШП	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,0
Итого за прием пищи		562	33,07	20,79	111,42	825,0

1-я неделя

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	22,24	17,60	37,12	408,0
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,13	0,03	8,55	39,0
№ 693 СРШ	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,0
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	0,20	7,50	38,0
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
Итого за прием пищи		510	30,97	20,74	102,25	748,0

1-я неделя

ПЯТНИЦА**Завтрак**

№ 175 СРШ	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	4,27	8,80	38,13	160,0
№ 685 СРШ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
№ 97 СРШГ	Сыр твердый порциями	10	2,28	2,94	6,46	35,0
№ 96 СРШГ	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	0,20	7,50	38,0
Итого за прием пищи		560	11,45	19,60	93,19	481,5

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК**Завтрак**

№ 168 СРШ	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	3,86	7,92	34,38	144,0
№ 97 СРШГ	Сыр твердый порциями	10	2,28	2,94	6,46	35,0
№ 96 СРШГ	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
434м	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,0
№ 693 СРШ	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,0
Итого за прием пищи		500	16,59	25,97	91,63	503,1

2-я неделя

ВТОРНИК**Завтрак**

№238 СРШГ	Запеканка морковная с творогом	200/20	22,50	19,89	20,59	358,0
№ 685 СРШ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	0,20	7,50	38,0
Итого за прием пищи		560	27,32	20,50	69,06	578,4

2-я неделя

СРЕДА**Завтрак**

№ 101 СРШ	Овощи соленные (свежие)	60	1,33	0,08	1,42	11,8
№ 462 СРШ	Печень, тушенная в соусе	90	8,50	5,30	2,10	207,7
№ 520 СРШ	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	192,0
№ 685 СРШ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
Итого за прием пищи		540	19,55	12,54	58,29	593,9

2-я неделя

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

№ 101 СРШ	Огурцы соленные (свежие)	60	0,10	0,03	1,10	5,1
250м/иоп	Биточки куриные припущенные	90	12,52	13,36	3,94	186,1
№ 297 СРШ	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	6,75	38,70	195,0
№ 685 СРШ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
Итого за прием пищи		540	24,44	20,55	84,71	568,6

2-я неделя

ПЯТНИЦА**Завтрак**

№ 437 СРШ	Гуляш из говядины	90	11,24	11,00	12,00	296,0
№ 101 СРШ	Огурцы соленные (свежие)	60	0,10	0,03	1,10	5,1
№ 332 СРШ	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,0
№386 СРШ	Чай с сахаром, лимоном	200	0,33	0,00	14,60	58,0
технологиче	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0

Итого за прием пищи	540	21,15	14,91	79,23	640,1
Итого за 10ДНЕЙ		234,42	199,20	840,60	6053,74

- 1.Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной,2004г.Хлебпродинформ.
- 2.Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г.Санкт-Петербург
- 3.Сборник рецептур мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
- 4.Диетическое питание справочник под ред.В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Зубцова,2002 г.Москва
- 5.Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова,1984г.Москва
- 6.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред.И.М.скурихина, В.А.Тутельян, 2008г.Москва