

Приложение № 3
к Договору
от «27» июня 2022 г. № 25

Согласовано
Директор МБОУ Шамакская СОШ
" 24 "  2022 г.
Е.Н. Ушакова
Общественная организация
"Шамакская СОШ"

Утверждаю:
Организатор питания ИП Комарова А.А.
" 24 "  2022 г.
Анатолиевна
"Шамакская СОШ"

Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2022 г.
с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62
376м/нол	Чай с сахаром	180			11,98	47,89	0	0,1			4,95	8,24	4,4	0,86	
15м	Сыр твердый порциями	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
14м	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02	45
	Хлеб пшеничный	10	0,32	29	0,52	264,36	0	0	160	0,4	9,6	12	0	0,08	
	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	Итого за прием пищи	570	10,82	46,19	48,75	658,99	0,12	15,99	266,1	1,22	390,43	294,64	47,04	4,91	177,22

1-я неделя

ВТОРНИК

Завтрак

212м/иоп	Омлет с сыром	85	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
	Горошек зеленый консервированный	20	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21	15
382м/иоп	Чай с молоком	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
434м	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Итого за прием пищи	335	30,13	29,297	68,01	658,667	0,548	8,88	285,6	3,512	386,759	561,311	98,49	5,167	362,24

1-я неделя

СРЕДА

Завтрак

268м/иоп	Тфтели (2 вариант)	60	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
363к/иоп	Соус сметанный	15	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	48,5
312м	Картофель отварной	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
71м	Соленая в ассортименте	20	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
434м	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
377м/иоп	Напиток из плодов шиповника	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Итого за прием пищи	475	25,72	22,87	101,2	716,26	0,65	41,25	19,9	5,26	133,8	377,53	111,78	6,52	115,06

1-я неделя

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94
------	--	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	-------	------	------	--------

	Молоко сгущенное с сахаром	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0	13,2	9,15	1,35	3	16,05
379м/ноп	Какао с молоком	180	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22
15м	Сыр твердый порциями	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
399м	Яблоки свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	10
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого за прием пищи	480	31,55	21,44	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,69	578,10	541,35	89,25	5,32	735,59

1-я неделя

ПЯТНИЦА

Завтрак

260м/ноп	Гуляш из говядины	50/50	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,2
71м	Огурцы консервированные	20	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
302м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377м/ноп	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
434м	Булочка молочная	50	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Итого за прием пищи	542	31,01	24,91	96,77	738,61	0,72	8,41	1,60	5,36	85,47	481,58	201,84	9,25	70,34

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№71	Помидоры соленные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
239м	Тефтели рыбные	80	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312м	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
382м/ноп	Какао с молоком	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
434м	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	10	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Итого за прием пищи	460	28,72	22,48	107,69	750,45	0,77	38,86	54,56	5,95	358,22	520,73	135,87	4,56	128,43

2-я неделя

ВТОРНИК

Завтрак

233м	Запеканка морковная с творогом	150	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
37вк	Соус сметанный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0	0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05	
377м	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Бананы	120	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	Итого за прием пищи	485	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17

2-я неделя

СРЕДА

Завтрак

	Соленья в ассортименте	20	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15	75,08
162к	Запеканка картофельная с печеню	150	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58	8064,42
331м	Соус сметанный с томатом и луком	15	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
382м/иоп	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
434м	Булочка молочная	50	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Итого за прием пищи	435	33,7	20,5	95,4	704,58	0,91	130,76	7923,66	3,91	314,48	694,15	127,63	10,36	8200,72

2-я неделя

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

71м	Огурцы соленые	20	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
279м	Тефтели мясные(2 вариант)	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4
302м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
379м/иоп	Напиток кофейный с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22

