

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ №73

Анищенко С.С.

Утверждаю:

Председатель совета
ПТЮ "Октябрьское"
Авдеева С.Н.

**Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся СВО, МД, МО 5-11х классов
на период 2025-26 год**

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,78	11,91	27,85	261,71	№ 160 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	14,44	12,57	71,98	458,81	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с морковью, запеченный	150	7,58	13,41	3,55	165,21	№ 307 2008г
Горошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 2008г
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г
Кондитерское изделие	50	2,32	1,76	24,36	122,56	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	500,00	18,56	19,10	70,14	526,70	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Тефтели мясные с красным соусом	90 (50/40)	8,51	9,74	12,93	173,42	№ 462 2008г
Макароны отварные	180	6,64	7,56	33,02	226,68	№ 299/519 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Итого за завтрак:	570	18,99	17,63	81,50	560,63	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	220	7,80	12,49	29,65	290,09	№323 2004г
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Итого за завтрак:	560	15,60	18,10	76,78	560,30	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Голубцы ленивые (котлета) с соусом	90(60/30)	8,1	10,62	14,66	186,62	№485 2004г
Пюре картофельное	180	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№51 2004г
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	570	15,48	15,97	73,94	501,41	

2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	220	9,41	12,2	27,28	256,56	№ 297 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	15,4	15,81	71,44	489,53	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом	150	14,11	13,65	27,51	289,33	№ 326 2008г
Соус сметанный	10	0,54	2	0,78	23,28	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	500	18,41	16,32	72,62	511,00	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Свекла отварная	60	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Биточки рыбные с соусом	90 (60/30)	7,32	9,02	12,54	160,62	№ 340 2008г
Пюре картофельное	180	3,36	4,98	20,46	140,10	№ 525 2008г
Кофейный напиток	200	2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	570	16,65	16,47	74,71	513,67	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Тефтели мясные с соусом	90 (60/30)	5,43	7,03	6,42	110,67	№ 462 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	29,2	155,50	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	540	19,06	17,01	68,89	504,89	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	220	7,58	10,02	20,21	201,34	№318 2004г
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	14,12	14,18	67,14	452,66	