

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ №73

Анищенко С.С.

Утверждаю:

Председатель совета
ПТРО Октябрьское

Авдеева С.Н.

Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся 1-4х классов
на период 2025-26 год

Наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергити ческая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
I-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,52	11,86	27,81	260,06	№ 160 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 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:	550	15,40	16,29	79,25	525,21	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с морковью, запеченый	160	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:	510,00	18,56	19,10	70,14	526,70	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Тефтели мясные с красным соусом	90 (60/30)	8,51	9,74	12,93	173,42	№ 462 2008г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
Соления 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:	540	18,97	17,44	81,31	558,08	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	200	7,80	12,49	29,65	290,09	№323 2004г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
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:	550	15,60	18,10	76,78	560,30	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Голубцы ленивые (котлета)	90	8,1	10,62	14,66	186,62	№485 2004г
Пюре картофельное	150	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:	540	15,48	15,97	73,94	501,41	

2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	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
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 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:	550	15,4	15,81	71,44	489,53	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом	160	14,11	13,65	27,51	289,33	№ 326 2008г
Соус сметанный	15	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:	515	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	90	7,61	9,87	12,81	170,51	№ 340 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 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:	540	16,7	17,21	74,89	521,25	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Соленья в ассортименте	100	0,69	0,10	1,64	10,22	технологическая карта табл.
Тефтели мясные с соусом	100 (60/40)	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:	590	19,27	17,05	69,51	508,57	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	7,47	9,80	20,17	198,76	№ 318 2004г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
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:	550	16,34	16,91	67,1	485,95	