

Согласовано:

Директор
МБОУ: Побединская СОШ


Т.А.Зиновьева



Утверждаю:

Директор:
ИП Сидоренко Сергей Алексеевич

С.А. Сидоренко

30 ноября 2022г

Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием
обучающихся 1-4 класс на 2022-2023 учебный год (горячие завтраки)

меню действует с 01.12.2022г по 30.12.2022г

Понедельник/ Завтрак 1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1			3	4	5	6	7
14M	Масло порциями	7,15	10	0,4	8,3	0,06	77
15M	Сыр порция	20,00	20	15,2	15,2	19,4	154
120M	Суп молочный с макаронными изделиями	22,93	200	7	7,9	24,7	141
	Фрукт свежие	25,00	100	1,5	0,5	0,67	95
382M	Какао с молоком	7,00	180	3,00	3,00	19,00	112,50
	Хлеб йодированный	3,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	85,08	550	30,14	36,02	84,39	683,98

Вторник/ Завтрак 2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1			3	4	5	6	7
	Омлет запечённый с сыром	21,12	150	15	16,98	6,018	234,24
	Свежий огурец	12,96	60	0,42	0,06	1,12	6,6
	Зелёный горошек	10,00	20	1,8	2,34	3,78	42,12
	Фрукты свежие	25,00	100	0,6	0,6	14,7	66
376M	Чай с сахаром	5,00	180	0,2	0	15	58
432M	Булочка алтайская	8,00	40	3,598	2,539	21,814	124,363
	Хлеб йодированный	3,00	30	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	85,08	520	24,658	23,639	81,87	629,2

Среда/ Завтрак 3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/	Энергет.

1	2	3	Б	Ж	У	ценность
			4	5	6	7
38K	Перец сладкий	15,58	40	0,52	0,04	1,96
268\2011 M	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	45,00	90	14,641	16,284	13,417
125M	Картофель отварной с зеленью	15,50	150	3,395	5,481	21,109
377M	Чай с лимоном	3,00	187	0,3	0,1	15,2
	Мармелад	3,00	15	0	0	11,9
	Хлеб йодированный	3,00	50	3,040	1,120	20,560
	Итого	85,08	532	21,896	23,025	84,146
						663,96

Четверг/ Завтрак 4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
15M	Сыр порция	15,00	15	2,32	5,27		36
	Кондитерские изделия	7,64	38	1,36	2,64	10,1	63
224M	Запеканка творожная с молочным соусом	31,44	220	15,16	26,93	30,9	304,2
	Фрукты свежие	25,00	100	0,4	0,4	9,8	44
376M	Чай с сахаром	3,00	180	0,2	0	15	58
	Хлеб йодированный	3,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	85,08	555	22,48	36,36	86,36	609,68

Пятница/ Завтрак 5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
71M	Гуляш	35,00	90	13,7	13,4	2,8	187,0
312M	Картофельное пюре	10,00	150	3	7,65	17,89	181,5
71M	Свежий огурец	13,00	30	0,51	0,12	2,42	12,8
377M	Чай с лимоном	3,00	187	0,2	0	15	58
	Булочка с орехами пониженной калорийности	6,28	40	5,449	5,730	32,282	202,738
	Хлеб йодированный	3,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Масло порциями	14,80	20	0,02	14,5	0,012	132,4
	Итого	85,08	517	25,9	42,5	91,0	878,9

Понедельник/Завтрак 6 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
75M	Свежий помидор	22,00	60	0,66	0,12	2,28	14,4
234M	Котлеты рыбные	38,48	100	10,629	10,414	11,817	183,876
302M	Рис отварной	14,60	180	4,614	6,45	48,204	269,322
382M	Какао с молоком	7,00	180	3,14	2,51	16,34	101,58
	Хлеб йодированный	3,00	30	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	85,08	520	22,085	20,615	99,205	673,66

Вторник/Завтрак 7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
221М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	55,08	160	7,42	5,49	20,34	283
	Фрукты (бананы)	24,00	200	4,5	1,5	24	285
377М	Чай с лимоном	3,00	187	0,3	0,1	15,2	60
	Хлеб йодированный	3,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	85,08	547	15,26	8,21	80,1	732,48

Среда/ Завтрак 8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
75М	Свежий помидор	14,60	60	0,66	0,12	2,28	14,4
376М	Чай с сахаром	3,00	180	10,98	43,9	0,0	0,1
162М	Запеканка картофельная с печенью	32,58	160	15	14,7	24,75	297
	Фрукты (яблоки)	23,00	100	0,4	0,4	9,8	44
	Печенье	8,90	50	2,4	4,9	8,7	58,3
	Хлеб йодированный	3,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	85,08	555	32,481	65,142	66,091	518,28

Четверг/Завтрак 9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
	Сыр порциями	20,00	20	15,2	15,2	19,4	154
45М	Салат из белокачанной капусты	7,23	60	0,924	3,05	5,617	54,203
279М	Тефтели куриные со сметанным соусом	36,85	90	8,601	9,769	9,668	161,407
309М	Макароны отварные с маслом	15,00	160	6,038	4,575	38,497	219,481
377М	Чай с лимоном	3,00	187	0,054	0,01	9,17	37,96
	Хлеб йодированный	3,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	85,08	537	18,657	18,52	83,507	577,533

Пятница/Завтрак 10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
175М	Каша молочная "Дружба"	21,08	180	7,56	8,14	34,25	241,61
382М	Какао с молоком	7,00	180	3	3	19	112,5
15М	Сыр порция	20,00	20	15,2	15,2	19,4	154
	Фрукты (груши)	19,20	100	0,4	0,44	9,8	44
	Масло порциями	14,80	20	0,02	14,5	0,012	132,4
	Хлеб йодированный	3,00	40	3,04	1,12	20,56	104,48
	Итого	85,08	540	29,22	42,4	103,022	788,99