



Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Федулин Р.А.



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
для обучающихся начального общего образования 1-4 класс
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

1 неделя

Понедельник

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-13	15	53,8	Сыр в нарезке	3,5	4,4	0,0
302*	200	199,0	Каша молочная геркулесовая	6,2	7,6	26,5
54-217*	200	106,8	Какао с молоком	4,3	4,4	12,5
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
	565	524,1		16,6	17,3	75,6

Вторник

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-20	180	195,0	Омлет с зеленым горошком	11,4	13,5	7,0
54-37*	200	26,8	Чай с сахаром	0,2	0,0	6,5
441*	45	139,1	Выпечное изделие	4,3	3,6	22,5
	30	72,0	Хлеб ржаной, пшеничный	1,5	0,5	15,3
	100	80,8	Фрукт (банан)	0,4	0,0	19,8
	555	513,7		17,8	17,6	71,1

Среда

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-19*	10	74,8	Масло сливочное	0,1	8,2	0,1
54-5*	50	87,7	Котлета из курицы	9,5	2,5	6,8
54-11*	150	139,4	Картофельное пюре	3,2	5,2	19,8
54-37*	200	26,8	Чай с сахаром	0,2	0,0	6,5
	50	121,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,6	0,8	25,8
	100	39,6	Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	9,8
	560	489,3		15,7	16,7	68,8

Четверг

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-17	150	292,0	Запеканка из творога с молочным соусом	16,7	15,0	22,5
54-27*	200	26,8	Чай с сахаром	0,2	0,0	6,5
	25	109,7	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	1,0	2,5	20,8
	25	60,0	Хлеб ржаной, пшеничный	1,2	0,4	12,9
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
	500	533,0		19,2	18,0	73,5

Пятница

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-19*	10	75,0	Масло сливочное	0,1	8,2	0,1
54-21*	50	58,0	Котлета рыбная	7,1	1,4	4,2
54-10*	150	169,0	Картофель отварной в молоке	4,5	5,0	26,5
54-47*	180	68,0	Чай с молоком и сахаром	2,5	2,3	9,5
	40	96,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,0	0,7	20,5
	100	80,8	Фрукт (банан)	0,4	0,0	19,8
	530	546,8		16,6	17,6	80,6

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

2 неделя

Понедельник

54-1з	15	53,8	Сыр в нарезке	3,5	4,4	0,0
54-25к	200	206,0	Каша молочная пшеничная	6,1	7,8	27,7
54-23гн	200	91,2	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	39,6	Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	9,8
	565	510,6		16,0	16,5	74,5

Вторник

54-2о	180	195,0	Омлет с зеленым горошком	11,4	13,5	7,0
54-3гн	200	41,0	Чай с сахаром, лимоном	0,2	0,0	10,0
441*	45	139,1	Выпечное изделие	4,3	3,6	22,5
	35	84,0	Хлеб ржаной, пшеничный	1,7	0,6	18,0
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
	560	503,6		17,7	17,8	68,3

Среда

54-9м	160	260,4	Жаркое по-домашнему	16,0	15,2	15,8
54-3гн	200	26,8	Чай с сахаром	0,2	0,0	6,5
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	80,8	Фрукт (банан)	0,4	0,0	19,8
	510	488,0		19,1	16,0	68,0

Четверг

54-1т	150	292,0	Запеканка из творога с молочным соусом	16,7	15,0	22,5
54-2гн	200	26,8	Чай с сахаром	0,2	0,0	6,5
	25	109,7	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	1,0	2,5	20,8
	25	60,0	Хлеб ржаной, пшеничный	1,2	0,4	12,9
	100	39,6	Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	9,8
	500	528,1		19,2	17,9	72,5

Пятница

54-3г	160	254,7	Макаронны отварные с сыром	9,8	11,5	28,0
54-23гн	200	91,2	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
	510	510,4		16,2	15,9	75,8

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____