

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)**

Сезон : зима-весна-осень с 01.01.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Энер цен
1-я неделя						
1-ый день						
15	Сыр твердый	10	2	3,2	0	40
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
173	Каша мол овсян вяз сгущ/мол	265	8,2	9,01	38,55	269,3
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	Всего	575	20,6	18,46	75,43	593,3
2-ой день						
14	Масло сливочное	15	0,08	7,82	0,06	109,9
224	Запек твор с мор/сг м 130/25	155	32,7	9,8	29,7	205,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	420	36,78	17,92	65,46	492,1
3-ий день						
15	Сыр твердый	10	2,5	3,2	0	40
291	Плов из птицы 90/150	240	20,3	12,5	42,8	366,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	500	26,8	16	78,5	583,4
4-ый день						
278	Тефтели из гов с соус 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
309	Макароны отварные	150	5,6	4,4	36	207
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	535	27	28,2	99	775,6
5-ый день						
70/71	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,2
234	Котлеты рыбные	90	16,6	6,07	26,6	284,6
312	Пюре картофельное	150	3,5	4,5	23,7	112,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	550	24,52	10,93	87,14	581,3

6-й день

261	Печень тушен в соусе 60/30	90	2,96	9,85	4,85	173,6
302	Каша ячневая	130	4,5	5,1	21,9	210
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	54
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	20,7	58,5
	Всего	425	11,46	15,25	62,45	496,1
2-я неделя						
1-ый день						
15	Сыр твердый	10	2,5	3,2	0	40
243	Сосиски отварные	100	11,8	20	0,06	230,6
309	Макаронны отварные	150	5,6	4,4	36	207
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	Всего	520	23,9	27,9	71,76	677,6
2-ой день						
14	Масло сливочное	15	0,08	7,82	0,06	109,9
224	Запек твор с мор/сг м 130/25	155	32,7	9,8	29,7	205,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	420	36,78	17,92	65,46	492,1
3-ий день						
268	Шницель из говядины рубл	90	10,4	12,8	12	268,5
302	Каша ячневая	150	5,7	5,7	33,9	210
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	Всего	500	20,1	18,8	81,6	678,5
4-ый день						
52	Свекла отварная	50	0,72	0	1,56	11,7
288	Птица отварная	90	25,04	26,6	12,9	288
304	Рис отварной	120	3,82	5,85	41,8	224,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	20,7	93,6
	Всего	500	33,58	32,75	91,96	677,8
5-ой день						
15	Сыр твердый	15	2,5	3,2	0	60
234	Биточки рыбные	90	14,8	5,4	23,7	284,6
312	Пюре картофельное	150	3,5	4,5	23,7	112,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	505	24,8	13,4	83,1	634,1
6-й день						
260	Гуляш из свинины 50/50	100	2,96	9,85	4,85	203,7
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	500	12,66	15,85	74,45	590,7

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва .(2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин **2.3/2.4.3590-20**

Исполнитель :

Инженер-технолог Скок И.В.

Тел : 2 43 51 00.