

Утверждаю  
 Директор ООО "Продторг Плюс"  
 Татарский Р.Е.



**ООО «Продторг Плюс»**  
**Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания обучающихся 1-4 классов**  
**МБОУ Красносадовской СОШ на 2021-2022 учебный год**

возрастная группа от 7 до 11 лет

№	Наименование блюд	Выход В грамма:	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	B 1	B 2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена
<b>1-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	274,2	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	<b>49,31</b>
2	Булочка «Домашняя»	1/80	Пром.пр-ва	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	<b>8,7</b>
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	<b>Итого</b>			525,2	9	7,7	72,8	0,14	0,29	2,5	19	164	250	42	2	<b>61,01</b>
<b>2-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Плов из птицы	1/120/40	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	<b>40,61</b>
2	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>7,5</b>
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	<b>2,5</b>
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>7,4</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	<b>Итого</b>			542	28,4	25,24	38,72	0,29	0,24	3,6	58	121	358	83,4	7,1	<b>61,01</b>
<b>3-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	<b>24,85</b>

## Sheet1

2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	<b>2,5</b>
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>7,4</b>
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>13,76</b>
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	<b>12,5</b>
	Итого			718,43	17,29	23,44	72,09	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	<b>61,01</b>

## 4-день

<i>Завтрак</i>																
1	Оладьи из печени	1/70	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	<b>41,35</b>
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>9,96</b>
3	Огурец соленый	1/30	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>4,2</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	<b>2,5</b>
	Итого			666,24	25,5	17	78,5	0,44	1,58	37,5	6220	168	409	81,4	8,7	<b>61,01</b>

## 5-день

<i>Завтрак</i>																
2	Суп молочный с гречневой крупой	1/250/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	<b>24,51</b>
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	<b>2,5</b>
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>7,4</b>
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	100	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>17,2</b>
5	Кофейный напиток	1/200	719/2008	169,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>9,4</b>
	Итого			758,1	20,01	20,42	77,03	0,24	0,11	4,4	9	102	231	69,4	6	<b>61,01</b>

## 6-день

<i>Завтрак</i>																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	<b>24,85</b>
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	<b>2,5</b>
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	<b>12,5</b>
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>7,4</b>
5	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>13,76</b>
	Итого			714,4	15,31	21,51	78,33	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	<b>61,01</b>

## 7-день

## Sheet1

1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	41,25
2	Макароны отварные	1/100	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	6,76
3	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,5
4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			781,03	33,16	31,94	75,13	0,35	0,24	8,7	13	126	315	88,4	5,3	61,01

## 8-день

<i>Завтрак</i>																
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	274,5	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	49,31
2	Булочка «Домашняя»	1/80	Пром.пр-ва	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	8,7
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			525,5	9	7,7	72,8	0,14	0,29	2,5	19	164	250	42	2	61,01

## 9-день

<i>Завтрак</i>																
1	Плов из птицы	1/120/40	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	40,61
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10,7
3	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	126,91	0,18	0,18	28,36	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
	Итого			564,71	27,08	19,48	52,31	0,2	0,2	1,8	49	97	278	58,4	5,3	61,01

## 10-день

<i>Завтрак</i>																
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	36,97
2	Картофель отварной	1/120	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
3	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,6
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			631,26	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36,2	44	191	356	89,4	5,3	61,01