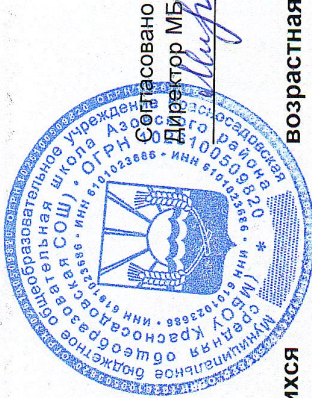


Утверждаю
 Директор ООО "Продторг Плюс"
 Г. Багайский Р.Е.
 01.01.2023



Согласовано
 Директор МБОУ Красносадовской СОШ
 Мезинова Г.Е.

ООО «Продторг Плюс»
 Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания учащихся
 С 01.01.2023

возрастная группа от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	V1	V2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена
1-день																
Завтрак																
1	Каша пшениная вязкая молочная с маслом, сахарс	1/250/10/10	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	38,11
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	0,72	3
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	16,39
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	0,56	12,5
	Итого	540		641,43	17,21	15,62	72,03	0,19	0,35	3,8	10	294	334	58,4	2,68	70
2-день																
Завтрак																
1	Птица отварная с соусом паровым	1/50/30	487/2004 583/2004	244	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	42
2	Рис отварной	1/150	Табл4/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	14,2
3	Зеленый горошек	1/40	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	5,8
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	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого	520		709	50,92	34,42	38,66	0,24	0,32	5	89	130	436	77,4	6,72	70
3-день																
Завтрак																
1	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	38,11
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	0,72	3
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	100	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,69
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2
	Итого	530		644,6	18,92	11,1	97,06	0,15	0,07	2,6	0	78	151	44,4	4,22	70

		4-день														
Завтрак		1/80	25,04	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	40,61
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	25,04	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	40,61
2	Макароны отварные	1/150	5,5	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	12,5
3	Икра кабачковая	1/40	0,5	62,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,89
4	Чай с сахаром	1/200	0	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	3,8	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
	Итого	520	34,84	795,57	34,02	74,42	0,24	0,15	3,1	9	93	255	64,4	4,92	70	
		5-день														
Завтрак		1/265	8,281	269,33	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	38,11	
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/265	8,281	269,33	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	38,11	
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	3,8	117	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3	
4	Сыр	1/20	3,8	80	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	16,39	
5	Какао с молоком	1/200	1,33	175,1	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56	12,5	
	Итого	535	17,21	641,43	15,62	72,03	0,19	0,35	3,8	10	294	334	58,4	2,68	70	
		6-день														
Завтрак		1/265/5	6,3	269	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	38,11	
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/265/5	6,3	269	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	38,11	
2	Хлеб высший сорт	1/50	3,8	117	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3	
3	Какао с молоком	1/200	1,33	175,1	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56	12,5	
5	Сыр	1/20	3,8	80	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	16,39	
	Итого	540	15,23	641,1	13,69	78,27	0,19	0,35	3,8	10	294	334	58,4	2,68	70	
		7-день														
Завтрак		1/80	25,04	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	40,61
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	25,04	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	40,61
2	Макароны отварные	1/150	5,5	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	12,5
3	Зеленый горошек	1/50	1,92	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,89
4	Хлеб высший сорт	1/50	3,8	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	0	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого	530	36,26	766,77	32,14	75,13	0,24	0,15	3,1	9	93	255	64,4	4,92	70	
		8-день														
Завтрак		1/250/10	6,25	257,5	6,25	3	56,3	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	44,61
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250/10	6,25	257,5	6,25	3	56,3	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	44,61
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	3,8	117	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3	
4	Сыр	1/20	3,8	80	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	16,39	
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6
	Итого	552	13,85	510,5	8,1	90,95	0,15	0,05	7,4	0	96	138	50,4	3,32	70	

