

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Продторг Плюс»

Р.Е. Татарский



Утверждаю:

Директор МБОУ Самарская СОШ № 4

Азовского района

И.В. Пивненко



Примерное 2-х недельное меню

для организации горячего питания

учащихся 1-4 классов .

ООО «Продторг Плюс»

Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания учащихся

возрастная группа от 7 до 11 лет

С 01.09.2023

№	Наименование блюда	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	P	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-день																
Завтрак																
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом, сахаром	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	0,7	3
4	Сыр	1/25	Пром. пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,39
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	0,6	15,5
	Итого	545		641,43	17,21	15,62	72,03	0,19	0,35	3,8	10	294	334	58,4	2,7	78
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	50
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	0,7	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	6,7	78
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	43,61
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	3
4	Сыр	1/25	Пром. пр-ва	100	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,39
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	10
	Итого	530		644,6	18,92	11,1	97,06	0,15	0,07	2,6	0	78	151	44,4	4,2	78

4-день

Завтрак																					
1	Котлеты рубленные 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						48,61
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	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	пром.пр-ва	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	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8						5
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						3
	Итого	520		795,57	34,84	34,02	74,42	0,24	0,15	3,1	9	93	255	64,4	4,9						78

5-день

Завтрак																					
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						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	0,7						3
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8						21,39
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	0,6						15,5
	Итого	535		641,43	17,21	15,62	72,03	0,19	0,35	3,8	10	294	334	58,4	2,7						78

6-день

Завтрак																					
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/265/5	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6						38,11
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						3
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						15,5
5	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8						21,39
	Итого	540		641,1	15,23	13,69	78,27	0,19	0,35	3,8	10	294	334	58,4	2,7						78

7-день

Завтрак																					
1	Котлеты рубленные 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						48,61
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	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	пром.пр-ва	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	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7						3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8						5
	Итого	530		766,77	36,26	32,14	75,13	0,24	0,15	3,1	9	93	255	64,4	4,9						78

8-день

Завтрак																					
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						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	0,7						3
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8						21,39
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	0,6						15,5
	Итого	535		641,43	17,21	15,62	72,03	0,19	0,35	3,8	10	294	334	58,4	2,7						78

Завтрак																					
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250/10	305/2004	257,5	6,25	3	56,3	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	47,61					
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.гр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	3					
4	Сыр	1/25	Пром.гр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,39					
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6					
	Итого	552		510,5	13,85	8,1	90,95	0,15	0,05	7,4	0	96	138	50,4	3,3	78					
9-день																					
Завтрак																					
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	47,42					
2	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	15,08					
3	Огурец соленый	1/50	Пром.гр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,5					
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.гр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	3					
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5					
	Итого	500		631,26	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36,2	44	191	356	89,4	5,3	78					
10-день																					
Завтрак																					
1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	62,5					
3	Помидор соленый	1/50	Пром.гр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,5					
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.гр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	3					
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5					
	Итого	500		451,2	27	17,3	36	0,14	0,19	20,6	40	131	242	53,4	4,3	78					