



Утверждено:
 директор МБОУ СОШ №19
 Мацушко Е.В.

ОАО «Флодоовощторг» города Батайска
 Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания учащихся

возрастная группа от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле Воды				C	A	Ca	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	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8		30,59
2	Зеленый горошек	1/60	пром. пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2		8,4
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		2,5
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		6,2
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	116,91	0,18	0,18	28,36	0	0	0,4	0	16	6	6	1		7,3
	Итого			551,71	17,88	22,51	64,38	0,29	0,18	1,3	18	110	307	83,4	6,5		54,99
2-день																	
Завтрак																	
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	168	40,3	12,1	36,5	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6		43,29
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		2,5
3	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		6,2
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8		3
	Итого			414,3	44,18	20,22	71,26	0,24	0,33	2,5	19	196	322	69,4	4,1		54,99
3-день																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сах	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6		17,87
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		2,5
3	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		6,2
4	Сыр	1/30	Пром. пр-ва	60	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8		17,58
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	149,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6		10,84
	Итого			668,73	17,29	23,44	72,09	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7		54,99
4-день																	
Завтрак																	
1	Оладьи из печени	1/70	476/2008	227,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5		27,53

2	Каша пшеничная	1/150	Табл4/2004	210	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,4
3	Огурец соленый	1/65	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	6,76
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
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	2,5
	Итого			704,89	25,8	17	100,3	0,44	1,58	35,7	6220	168	407	81,4	8,9	54,99
5-день																
	Завтрак															
1	Колбаса вареная	1/80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,02	0,05	0	0	13	70	13	0,9	34,99
2	Каша гречневая вязкая	1/150	514/2008	151	4,5	5,1	21,9	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	6,7
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	2,5
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
3	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,8
	Итого			538,8	19,4	23,2	59,1	0,2	0,15	19,2	0	133	255	71,4	5,3	54,99
6-день																
	Завтрак															
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	168	40,3	12,1	36,5	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	43,29
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	2,5
3	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	6,2
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			414,3	44,48	20,22	70,86	0,24	0,33	2,5	19	196	322	69,4	4,1	54,99
7-день																
	Завтрак															
1	Сосиска отварная	1/80	413/2004	255,68	10,6	15,28	36,96	0,02	0,05	0	0	13	70	13	0,9	29,29
2	Макаронны отварные	1/100	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	6,14
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,4
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	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	8,66
	Итого			728,34	20,05	22,1	97,89	0,33	0,23	7,8	13	117	278	82,4	5,4	54,99
8-день																
	Завтрак															
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	17,87
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	2,5

3	Какао с молоком	1/200	693/2004	149,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	10,84
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	6,2
5	Сыр	1/30	Пром.пр-ва	120	7,6	9,6	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	17,58
	Итого			728,4	19,11	26,31	88,63	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	54,99
<i>9-день</i>																
	<i>Завтрак</i>															
1	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	30,59
2	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	32,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	13,24
3	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	8,66
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			519,4	17,53	17,89	48,02	0,2	0,14	3,1	9	86	231	58,4	4,3	54,99
<i>10-день</i>																
	<i>Завтрак</i>															
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	165	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	27,89
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	13,8
3	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,8
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	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			600,86	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36,2	44	191	356	89,4	5,3	54,99