



Утверждаю:

Директор ООО «Продторг Плюс» _____ Татарский



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 19 Азовского района
_____ Павлятенко Е.В.

ООО «Продторг Плюс»

Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания учащихся
С 01.09.2022 **Возрастная группа от 7 до 11 лет**

№	Наименование блюда	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	B 1	B 2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена	
																	1
1-день																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом, сахар	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	
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	7,4	
4	Сыр	1/25	Пром. пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	18,99	
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	12,5	
	Итого			718,43	17,29	23,44	72,09	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	80	
2-день																	
Завтрак																	
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	56,01	
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	18,99	
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5	
	Итого			525,2	9	7,7	72,8	0,14	0,29	2,5	19	164	250	42	2	80	
3-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	42,84	
2	Рис отварной	1/150	Табл4/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	15,04	
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	6,72	

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
5	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,4
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого			786	51	42,24	38,72	0,33	0,36	5	98	154	514	102	8,7	80

4-день

Завтрак																
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	46,25
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	16,86
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			795,57	34,84	34,02	74,42	0,24	0,15	3,1	9	93	255	64,4	4,9	80

5-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	0,7	3
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	7,4
4	Сыр	1/35	Пром.пр-ва	100	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	24,29
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			721,6	19	18,92	97,12	0,24	0,11	2,6	9	102	229	69,4	6,2	80

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	12,5
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	7,4
5	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	18,99
	Итого			714,4	15,31	21,51	78,33	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	80

7-день

Завтрак																
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	46,25
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	16,86

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	0,3	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого			766,77	36,26	32,14	75,13	0,24	0,15	3,1	9	93	255	64,4	4,9	80

8-день

Завтрак																
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	56,01
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	18,99
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого			525,5	9	7,7	72,8	0,14	0,29	2,5	19	164	250	42	2	80

9-день

Завтрак																
1	Рыба тушеная в томате с овощами	1/70/50	374/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	46,2
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	17,4
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	7,4
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
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6
	Итого			631,26	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36,2	44	191	356	89,4	5,3	80

10-день

Завтрак																
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	46,25
2	Макаронны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	16,86
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			795,57	34,84	34,02	74,42	0,24	0,15	3,1	9	93	255	64,4	4,9	80