

Утверждаю:

Генеральный директор  
ОАО «Плодоовощторг»

 Е.В. Татарская



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6  
Е.В. Бондаренко



**Примерное 2-х недельное меню  
завтраков для организации  
питания учащихся школ при пятидневном обучении  
возрастная группа от 7 до 11 лет**

## Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания учащихся

1-4 классов

С 09.01.24 по 31.05.24

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Плов из птицы	1/130/40	492/2004	258	22.6	17	40.8	0.14	0.18	12.4	55	142	156	19	1.6	43.96
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.07	0	9	68	78	25	2	10.7
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	3.5
4	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	6.14
	Итого	<b>500</b>		<b>533.53</b>	<b>25.42</b>	<b>19</b>	<b>95.55</b>	<b>0.29</b>	<b>0.28</b>	<b>12.8</b>	<b>197</b>	<b>271</b>	<b>289</b>	<b>57</b>	<b>5.2</b>	<b>64.3</b>
<b>2-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257.5	8.25	4	56.3	0.08	0.06	12	0	121	84	30	1	35.31
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	3.5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0.08	7.82	0.13	0.09	0.04	0	40	24	78	25	2	7.4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5.8	4.8	0.49	0.01	0.15	2.2	46	16	8	6	0.8	13.76
5	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	4.33
	Итого	<b>552</b>		<b>566.33</b>	<b>16.13</b>	<b>16.62</b>	<b>89.54</b>	<b>0.24</b>	<b>0.28</b>	<b>16.4</b>	<b>219</b>	<b>222</b>	<b>227</b>	<b>74</b>	<b>5.2</b>	<b>64.3</b>
<b>3-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, саха	1/265	161/2004	269.33	8.281	9.018	38.56	0.08	0.25	11.2	10	132	198	30	0.6	27.14
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	3.5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0.08	7.82	0.13	0.09	0.04	0	40	24	78	25	2	7.4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5.8	4.8	0.49	0.01	0.15	2.2	46	16	8	6	0.8	13.76
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	<b>545</b>		<b>697.26</b>	<b>17.49</b>	<b>23.14</b>	<b>70.62</b>	<b>0.28</b>	<b>0.53</b>	<b>14.7</b>	<b>229</b>	<b>339</b>	<b>423</b>	<b>82</b>	<b>4.6</b>	<b>64.3</b>
<b>4-день</b>																

## Завтрак\_64,30

<i>Завтрак</i>																
1	Оладьи из пчени	1/80	476/2008	247.09	15.3	11	8.5	0.19	1.41	12.7	6216	86	139	17	5	<b>39.64</b>
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	58	84	30	1	<b>9.76</b>
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	86	40	20	1.2	<b>8.4</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	<b>3.5</b>
	Итого	<b>540</b>		<b>650.12</b>	<b>24</b>	<b>16.7</b>	<b>76.47</b>	<b>0.43</b>	<b>1.57</b>	<b>37.5</b>	<b>6353</b>	<b>291</b>	<b>320</b>	<b>80</b>	<b>8.6</b>	<b>64.3</b>
<i>5-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/250/5	161/2004	295	11	6	43.5	0.08	0.08	8.6	0	122	99	24	1.7	<b>26.8</b>
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	<b>3.5</b>
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0.08	7.82	0.13	0.09	0.04	0	40	24	78	25	2	<b>7.4</b>
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	5.8	4.8	0.49	0.01	0.15	2.2	46	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	<b>540</b>		<b>716.93</b>	<b>20.21</b>	<b>20.12</b>	<b>75.56</b>	<b>0.24</b>	<b>0.3</b>	<b>13</b>	<b>219</b>	<b>223</b>	<b>242</b>	<b>68</b>	<b>5.9</b>	<b>64.3</b>
<i>6-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/250	304/2004	391.47	25.04	26.62	33.8	0.08	0.06	7.8	0	125	107	19	0.8	<b>35.31</b>
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	<b>3.5</b>
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0.08	7.82	0.13	0.09	0.04	0	40	24	78	25	2	<b>7.4</b>
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5.8	4.8	0.49	0.01	0.15	2.2	46	16	8	6	0.8	<b>13.76</b>
5	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	<b>4.33</b>
	Итого	<b>552</b>		<b>700.3</b>	<b>32.92</b>	<b>39.24</b>	<b>67.09</b>	<b>0.24</b>	<b>0.28</b>	<b>12.2</b>	<b>219</b>	<b>226</b>	<b>250</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>64.3</b>
<i>7-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191.47	25.04	26.62	32.97	0.04	0.22	7	52	87	107	19	0.8	<b>43.58</b>
2	Макаронь отварные	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	17	24	6	0.6	<b>6.76</b>
3	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1.92	0.12	3.96	0.1	0.04	2.8	9	67	78	25	2	<b>7.46</b>
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	<b>3.5</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>

## Завтрак\_64,30

Итого	<b>530</b>		<b>545.6</b>	<b>34.76</b>	<b>31.84</b>	<b>93.1</b>	<b>0.24</b>	<b>0.3</b>	<b>12</b>	<b>194</b>	<b>232</b>	<b>266</b>	<b>63</b>	<b>4.8</b>	<b>64.3</b>	
<b>8-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6.3	7.09	44.8	0.08	0.25	8.8	10	132	198	30	0.6	<b>27.14</b>
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	<b>3.5</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	77	0.08	7.82	0.13	0.09	0.04	0	40	24	78	25	2	<b>7.4</b>
5	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5.8	4.8	0.49	0.01	0.15	2.2	46	16	8	6	0.8	<b>13.76</b>
Итого	<b>530</b>			<b>696.93</b>	<b>15.51</b>	<b>21.21</b>	<b>76.86</b>	<b>0.28</b>	<b>0.53</b>	<b>12.3</b>	<b>229</b>	<b>339</b>	<b>423</b>	<b>82</b>	<b>4.6</b>	<b>64.3</b>
<b>9-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Плов из птицы	1/130/40	492/2004	258	22.6	17	40.8	0.14	0.18	12.4	55	142	156	19	1.6	<b>43.96</b>
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.07	0	9	68	78	25	2	<b>10.7</b>
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	<b>3.5</b>
4	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	<b>6.14</b>
Итого	<b>500</b>			<b>533.53</b>	<b>25.42</b>	<b>19</b>	<b>95.55</b>	<b>0.29</b>	<b>0.28</b>	<b>12.8</b>	<b>197</b>	<b>271</b>	<b>289</b>	<b>57</b>	<b>5.2</b>	<b>64.3</b>
<b>10-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14.8	15.4	15.5	0.15	0.22	11.4	62	93	85	25	1.6	<b>39.26</b>
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	55	84	30	1	<b>10.14</b>
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	86	40	20	1.2	<b>8.4</b>
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95.83	2	0.42	18.67	0.06	0.03	0	133	45	48.6	7	0.6	<b>3.5</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
Итого	<b>540</b>			<b>610.09</b>	<b>21.2</b>	<b>19.9</b>	<b>73.17</b>	<b>0.39</b>	<b>0.38</b>	<b>36.2</b>	<b>199</b>	<b>295</b>	<b>266</b>	<b>88</b>	<b>5.2</b>	<b>64.3</b>

меню составлено в соответствии с сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г. и сборником рецептур для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г