

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Флодоовощторг»

 Р.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  
весенне-летний период**

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

**возрастная группа от 7 до 11 лет**  
**весенне летнее**

№	Наименование блюд	Выход В грамма:	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	1/120/40	492/2004	258	22.6	17	0	0.04	0.12	1.4	40	33	156	19	1.6	<b>34.59</b>
2	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	<b>7.5</b>
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	<b>2.5</b>
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0.08	7.82	0.06	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	<b>7.4</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
	Итого			542	28.4	25.24	38.72	0.29	0.24	3.6	58	121	358	83.4	7.1	<b>54.99</b>
<b>2-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
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	<b>43.29</b>
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	<b>8.7</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
	Итого			525.2	9	7.7	72.8	0.14	0.29	2.5	19	164	250	42	2	<b>54.99</b>
<b>3-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
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	<b>18.83</b>
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	<b>2.5</b>
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	<b>7.4</b>
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3.8	4.8	0	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>13.76</b>
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	<b>12.5</b>
	Итого			718.43	17.29	23.44	72.09	0.28	0.39	3.8	19	318	412	83.4	4.7	<b>54.99</b>
<b>4-день</b>																

## Sheet1

<i>Завтрак</i>																
1	Оладьи из печени	1/70	476/2008	247.09	15.3	11	8.5	0.19	1.41	12.7	6216	30	239	17	5	<b>35.33</b>
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	<b>9.96</b>
3	Огурец соленый с зеленью свежей	1/30	Пром.пр-ва	15.15	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	<b>4.2</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
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	<b>2.5</b>
	Итого			666.24	25.5	17	78.5	0.44	1.58	37.5	6220	168	409	81.4	8.7	<b>54.99</b>
<i>5-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
2	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	<b>18.49</b>
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	<b>2.5</b>
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	<b>7.4</b>
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	100	3.8	4.8	0	0	0	2.2	0	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			758.1	20.01	20.42	77.03	0.24	0.11	4.4	9	102	231	69.4	6	<b>54.99</b>
<i>6-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
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	<b>35.23</b>
2	Макароны отварные	1/100	332/2004	182.56	2.4	4.9	23.5	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	<b>6.76</b>
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	<b>7.5</b>
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	<b>2.5</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
	Итого			781.03	33.16	31.94	75.13	0.35	0.24	8.7	13	126	315	88.4	5.3	<b>54.99</b>
<i>7-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
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	<b>43.29</b>
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	<b>8.7</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
	Итого			525.5	9	7.7	72.8	0.14	0.29	2.5	19	164	250	42	2	<b>54.99</b>
<i>8-день</i>																

## Sheet1

<i>Завтрак</i>																
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	<b>18.83</b>
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	<b>2.5</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	73.3	0.08	7.82	0.06	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	<b>7.4</b>
5	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3.8	4.8	0	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>13.76</b>
	Итого			714.4	15.31	21.51	78.33	0.28	0.39	3.8	19	318	412	83.4	4.7	<b>54.99</b>
<i>9-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Плов из птицы	1/120/40	492/2004	258	22.6	17	0	0.04	0.12	1.4	40	33	156	19	1.6	<b>34.59</b>
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	62.8	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	<b>10.7</b>
3	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	126.91	0.18	0.18	28.36	0	0	0.4	0	16	6	6	1	<b>7.2</b>
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	<b>2.5</b>
	Итого			564.71	27.08	19.48	52.31	0.2	0.2	1.8	49	97	278	58.4	5.3	<b>54.99</b>
<i>10-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
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	<b>30.95</b>
2	Картофель отварной	1/120	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	<b>12.94</b>
3	Огурец соленый с зеленью свежей	1/40	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	<b>5.6</b>
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	<b>2.5</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	<b>3</b>
	Итого			631.26	22.7	10.2	75.2	0.4	0.29	36.2	44	191	356	89.4	5.3	<b>54.99</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