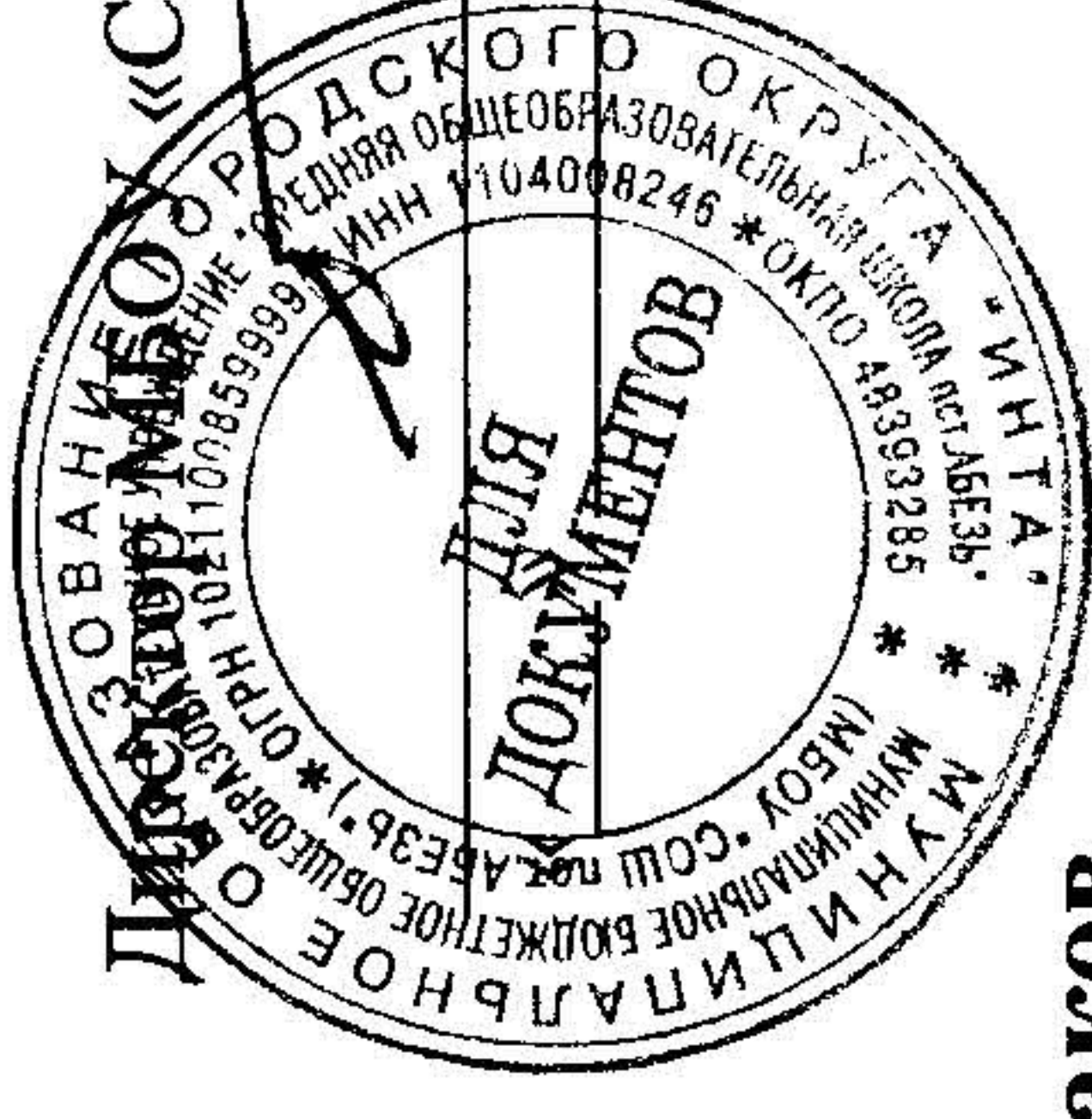


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ пст. Абезь»



И.А. Тырина

2022 г.

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
и пищевой ценности приготавливаемых блюд для организации
питания обучающихся 1-4 классов
на I полугодие 2022 года.**

Руководство для применения:

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. Москва Дели принт, 20011;
- СанПиН 2.4.5.2409 -08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях начального и профессионального образования»
- Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.

№ рецепту ры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углевод ы	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергити ческая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		B1	C	A мгк	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
301	Омлет натуральный	150	16,80	16,80	26,10	0,00	4,50	0,12	0,06	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00	318,00		
1	Салат из капусты с морковью	60	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00		
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00		
517	Йогурт	151	7,55	7,55	4,83	0,00	12,83	0,05	9,06	0,03	0,00	179,69	137,41	21,14	0,15	131,37		
112	Флоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00		
	Итого за завтрак		30,70	24,35	42,88	11,95	77,33	0,29	47,52	0,42	6,45	434,43	527,91	83,64	7,15	824,37		
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
370	Плов из отварной говядины	150	18,9	14,20	18,60	0,60	49,20	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80	352,00		
53	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,20	0,00	10,40	10,40	6,50	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10	124,00		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50		
493	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13	60,00		
100	Сыр порциями	16	4,05	4,05	4,13	0,00	0,00	0,004	0,11	0,036	0,079	142,57	93,46	7,92	0,142	54,33		
112	Флоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00		
	Итого за завтрак		28,38	18,25	34,13	12,00	91,97	0,20	16,28	0,10	5,58	244,67	468,59	124,15	10,32	727,83		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
429	Картофельное пюре	150	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60		
345	Котлета рыбная	90	13,90	12,60	2,10	0,10	9,60	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	113,00		
2	Салат витаминный	60	1,10	0,00	10,10	10,10	10,60	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90	138,00		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00		
112	Флоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00		
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00		
	Итого за завтрак		23,03	13,32	21,97	12,59	90,52	0,36	34,70	0,07	6,83	151,54	339,10	92,70	5,96	655,60		

День 4 (четверг)																
Завтрак																
414	Рис отварной	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
404	Птица отварная (голень)	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,06	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	242,86
76	Винегрет овощной	60	0,78	0,00	6,48	6,48	4,08	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48	78,00
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
	Итого за завтрак		34,98	23,42	25,02	8,74	80,40	0,82	12,56	0,03	5,13	80,09	261,91	51,87	3,99	686,86
День 5 (пятница)																
Завтрак																
313	Запеканка творожная	150	32,00	30,00	33,60	0,26	31,87	0,09	0,80	0,26	0,93	396,00	462,66	50,60	1,33	566,67
481	Сгущённое молоко	30	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,00	131,20
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13	60,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		39,56	32,86	38,85	2,11	99,04	0,20	11,47	0,28	2,06	557,90	615,89	91,43	6,26	935,87
День 6 (понедельник)																
Завтрак																
134	Печень говяжья по-строгановски	100	18,00	18,00	13,80	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
291	Макаронные изд. отварные	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	0,96	7,26	6,24	4,26	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72	88,80
493	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13	60,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак		31,14	18,96	23,72	17,90	88,38	1,07	22,09	8,05	10,10	122,34	473,67	66,35	13,29	713,80
День 7 (вторник)																
Завтрак																
258	Каша пшенная молочная	200	8,72	3,04	12,86	1,64	37,12	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46	299,00
90	Бутерброд с сыром	50	6,70	5,10	9,50	0,20	9,90	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40	153,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,90	2,70	0,10	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	79,00
300	Яйцо варёное	55	5,10	5,10	4,60	0,00	0,30	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	63,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		24,12	16,14	30,06	2,34	73,02	0,32	12,76	0,28	1,04	487,00	519,80	96,40	5,16	641,00

День 8 (среда)																
Завтрак																
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	303,66
271	Котлеты домашние	90	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
456	Соус красный основной	30	0,70	0,00	1,20	0,40	4,60	0,10	1,34	0,01	0,13	4,90	13,40	6,90	0,28	32,35
53	Салат из отварной свеклы	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
	Итого за завтрак		31,56	14,73	30,40	4,44	98,40	0,59	48,84	0,13	2,37	120,74	545,58	253,76	13,68	802,51
День 9 (четверг)																
Завтрак																
291	Макаронные изд. отварные	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
368	Гуляш из говядины	100	14,66	13,80	16,10	0,06	3,66	0,05	1,07	0,04	0,53	15,30	158,60	24,60	2,20	218,66
1	Салат из капусты с морковью	60	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
517	Йогурт	151	7,55	7,55	4,83	0,00	12,83	0,05	9,06	0,03	0,00	179,69	137,41	21,14	0,15	131,37
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за завтрак		32,74	19,60	32,61	11,57	88,01	0,94	30,89	0,08	5,98	349,88	507,44	108,82	6,49	780,16
День 10 (пятница)																
Завтрак																
146/17 2	Картофель отварной с укропом, маслом	150	1,20	0,00	2,60	2,60	8,77	0,06	5,75	0,00	1,20	11,00	40,10	16,75	0,60	58,25
271/43 4	Тефтели из свинины с молочным соусом	90/30	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
53	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,20	0,00	10,40	10,40	6,50	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10	124,00
111	Батон нарезной	40	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13	60,00
	Итого за завтрак		22,78	14,70	33,45	14,95	63,74	0,23	31,22	0,07	7,35	119,10	310,73	92,98	9,13	664,25