

Согласовано:  
 Директор МАОУ «СОШ №2 им. Ф.А.Трифонов»  
 О.А.Сорокина  
 11 11 2024

Утверждено:  
 ИП Серякова Н.Н.  
 Н.Н.Серякова  
 11 11 2024

**Примерное двенадцатидневное меню завтраков для обучающихся из многодетных семей 5-11 классов (100 руб.)**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 1</b>								
<b>1 день</b>								
	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,1	10,72	33,42	251	182	33,41
<b>(пн)</b>	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	22,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	27,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>11,37</b>	<b>19,44</b>	<b>73,05</b>	<b>515</b>		<b>86,34</b>
<b>2 день</b>								
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,34	6,01	35,25	224,60	309	17,30
<b>(вт)</b>	Котлеты, биточки, шницели	100	15,03	15,40	12,97	253,88	268	73,37
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2,23
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>24,65</b>	<b>23,25</b>	<b>80,15</b>	<b>631,48</b>		<b>99,68</b>
<b>3 день</b>								
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279,6	304	30,57
<b>(ср)</b>	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	15,23	15,15	15,47	259,53	295	57,64
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	330	2,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,95</b>	<b>24,12</b>	<b>95,62</b>	<b>691,5</b>		<b>95,94</b>
<b>4 день</b>								
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312	36,86
<b>(чт)</b>	Котлеты "Школьные"	100	17	12,22	14,77	236,66	347	65,06
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	330	2,50
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>24</b>	<b>20,43</b>	<b>73,27</b>	<b>572,03</b>		<b>109,65</b>
<b>5 день</b>								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,3	7,3	46,36	292,5	302	24,64
<b>(пт)</b>	Фрикадельки в соусе	150	14,72	18,34	16,41	294,49	280	70,08
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>27,52</b>	<b>25,96</b>	<b>92,26</b>	<b>717,13</b>		<b>99,95</b>

<b>6 день</b>	Макаронны отварные с маслом	200	7,34	6,01	35,25	224,6	309	17,30
<b>(сб)</b>	Котлеты, биточки, шницели	100	15,03	15,40	12,97	253,88	268	73,37
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,32
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>25,46</b>	<b>23,22</b>	<b>80,02</b>	<b>634,65</b>		<b>100,00</b>

**Неделя 2**

<b>7 день</b>	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	182	31,45
<b>(пн)</b>	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	22,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	27,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>13,78</b>	<b>20,44</b>	<b>76,68</b>	<b>549</b>		<b>84,38</b>

<b>8 день</b>	Макаронные отварные с маслом	200	7,34	6,01	35,25	224,6	309	17,3
<b>(вт)</b>	Котлеты, биточки, шницели	100	15,03	15,4	12,97	253,88	268	73,37
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>25,4</b>	<b>23,22</b>	<b>79,82</b>	<b>632,65</b>		<b>99,68</b>

<b>9 день</b>	Птица, тушённая в соусе	150	22,86	17,76	2,93	262,95	290	78,74
<b>(ср)</b>	Рис отварной с маслом	200	4,86	7,16	48,9	279,6	304	30,57
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>30,22</b>	<b>25,24</b>	<b>81,32</b>	<b>672,69</b>		<b>114,54</b>

<b>10 день</b>	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312	36,86
	Тефтели 2-й вариант	100	10,96	9,68	9,88	169,91	279	62,35
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,48	3,51	40,05	331	5,45
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,42</b>	<b>18,88</b>	<b>70,13</b>	<b>523,1</b>		<b>109,89</b>

<b>11 день</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,3	7,3	46,36	292,5	302	24,64
<b>(пт)</b>	Фрикадельки в соусе	150	14,72	18,34	16,41	294,49	280	70,08
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>27,52</b>	<b>25,96</b>	<b>92,26</b>	<b>717,13</b>		<b>99,95</b>

<b>12 день</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,34	6,01	35,25	224,6	309	17,3
<b>(сб)</b>	Котлеты, биточки, шницели	100	15,03	15,4	12,97	253,88	268	73,37
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,32
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>25,46</b>	<b>23,22</b>	<b>80,02</b>	<b>634,65</b>		<b>100</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>6760</b>	<b>276,75</b>	<b>273,38</b>	<b>974,6</b>	<b>7491,01</b>		<b>1200</b>

