

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 малоимущих семей 5-11 классов (102 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
(пн)	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	37,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>11,37</b>	<b>19,44</b>	<b>73,05</b>	<b>515</b>		<b>96,34</b>
<b>2 день</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,34	6,01	35,25	224,60	309	17,30
(вт)	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
(ср)	Котлеты рубленые 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
(чт)	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
(пт)	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	5,32
	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>102,00</b>
<b>Неделя 2</b>								
<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	37,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>13,78</b>	<b>20,44</b>	<b>76,68</b>	<b>549</b>		<b>94,38</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
	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>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	5,32
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>25,46</b>	<b>23,22</b>	<b>80,02</b>	<b>634,65</b>		<b>102</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>1224</b>

