

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



Утверждено:
 ИП Серякова Н.Н.
 Н.Н.Серякова
 2024г



**Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся
 из многодетных семей 1-4 классов 100 рублей**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	150	3,64	7,65	23,87	179,28	182	25,06
(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	70,14	338	21,00
	Итого:	500	9,91	16,37	63,5	466,42		71,99
2 день	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	12,97
(вт)	Котлеты, биточки, шницели	90	13,53	13,86	11,68	228,50	268	64,73
	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	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2,23
	Итого:	500	21,32	20,21	70,05	549,95		86,71
3 день	Каша рассыпчатая перловая	150	4,45	4,33	31,68	183,6	302	11,48
(ср)	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	13,71	13,64	13,93	233,58	295	51,88
	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
	Итого:	500	21,02	19,78	76,86	569,55		71,09
4 день	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
(чт)	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347	58,55
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	330	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2,23
	Сок грушевый (тетрапакет)	200	1		25,4	105,6		25,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Итого:	700	20	16,54	89,39	585,75		114,19
5 день	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,93	9,36	26,87	216,42	173	23,05
(пт)	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
	Биоогурт клубника 2,5%	180	5,4	4,5	27,9	174,6		54,60

	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	70,14	338	21,00
	Итого:	680	17,6	22,58	94,4	678,16		124,58
	Итого за 5 дней	2880	89,85	95,48	394,2	2849,83		468,56

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
6 день								
	Каша пшённая жидкая молочная с маслом	150	5,36	8,37	26,46	203,57	182	23,59
(пн)	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	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	21,00
	Итого:	500	12,1	16,65	66,09	467,57		70,52
7 день								
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	12,97
(вт)	Котлеты, биточки, шницели	90	13,53	13,86	11,68	228,5	268	64,73
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2,23
	Сок яблочный (тетрапакет)	200	1		25,4	105,6	389	25,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Итого:	700	22,32	20,21	95,45	655,55		111,71
8 день								
	Рис отварной с маслом	150	3,64	5,37	36,67	209,7	304	22,93
(ср)	Птица, тушённая в соусе	120	16,21	13,17	2,93	195,18	290	62,99
	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
	Итого:	500	22,29	18,86	69,09	535,02		91,15
9 день								
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
(чт)	Тефтели 2-й вариант	90	9,87	8,71	8,89	152,92	279	56,12
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,48	3,51	40,05	331	6,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Биоюгурт с персиком-абрикосом 2,5%	180	5,4	4,5	27,9	174,6		54,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	Итого:	710	22,44	20,91	95,06	658,34		145,91
10 день								
	Каша ячневая жидкая молочная с маслом	160	5,54	8,34	29,85	217,89	182	24,11
	Йогурт 1,5% жирности Нежный	100	2,5	1,2	16	85	225	36,56
	Чай с сахаром	200	0	0,02	15,2	62	376	3,00
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	338	45,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	Итого:	600	12,7	10,46	101,37	554,41		112,15
	Итого за 10 дней:	5890	181,7	182,57	821,26	5720,72		1000

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.2015