

**МБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа»
Троицкого района Алтайского края
п. Гордеевский ул. Центральная, 14**

«Утверждаю»
Руководитель учреждения

С.И. Тайлакова

« 10 » августа 2022г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ завтраков

для младших школьников (1-4 классов) возраст 7-11 лет

на 2022 -2023 учебный год

«Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников»

под ред. Могильного М.П., 2007 г.

МБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа»
п. Гордеевский, Троицкий район

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (Гр.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 1													
309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	3,59	0,03	26,64	73,37	13,70	1,55
279	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	141,40	28,3	1,27
14	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	0,7	1,17	-	113,20	8,84	-	0,12
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,01	0,07	25,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	итого		27,55	52,27	93,97	979,93	0,31	43,09	60,82	243,11	274,64	60,29	3,37
День 2													
145	Картофель тушеный с луком	150	3,195	6,06	23,295	160,455	0,09	3,59	0,03	26,64	58,70	18,55	0,67
290	Птица тушеная	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	54,50	132,9	20,30	1,62
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,02	6,00	0,00	0,00	0,40
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
14	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00
	итого		19,005	43,79	70,085	614,419	0,94	11,6	29,84	230,33	252,43	57,81	3,79
День 3													
302	Каша пшеничная	150	6,21	5,8	31,24	239,7	0,15	0,34	-	140,76	-	-	0,73
266	Бифштекс рубленый	80	9,76	10,87	8,41	170,66	0,05	0,23	42,67	65,47	119,46	20,27	0,81
377	Чай с лимоном	200	10,10	3,12	14,48	126,86	0,02	7,32	0,02	212,49	256,36	188.	2,1
42	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,01	0,07	25,00	88,00	50,00	3,50	0,10
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
	итого		32,92	49,54	66,2	866,15	0,33	13,86	68,84	431,99	413,22	56,1	6,43

День 4													
268	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,76	162,5	0,07	-	0,77	9,8	14,77	0,95	0,80
41	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,06	1,43	0,02	137,00	0,00	-	0,43
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
	Итого		16,8	28,6	17,81	601,52	0,13	39,73	29,72	396,97	240,74	65,24	2,85
День 5													
238	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	150	11,66	10,29	237,8	234,00	0,06	0,71	-	113,60	-	-	0,69
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
41	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
	итого		18,98	35,8	286,28	681,96	0,18	7,35	29,71	266,8	130,91	32,03	2,62
День 6													
246	Гуляш из отварной говядины	80	11,63	11,15	3,48	167,94	0,07	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	
135	Картофельное пюре	150	3,58	5,07	22,79	161,98	0,11	3,59	0,03	26,64	58,70	18,55	
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	
41	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,02	6,00	0,00	0,00	
	итого		14,84	20,75	40,7	366,86	0,14	2,56	29,57	84,35	37,88	18,82	
День 7													
332	Рагу из овощей и птицы	180	12,68	18,09	15,92	307,58	0,15	8,35	0,27	26,79	177,54	37,38	1,85
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32

41	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	0,7	1,17	-	113,20	8,84	-	0,12
1	Хлеб порционно	40	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
	итого		19,68	37,24	54,45	647,43	0,9	11,42	29,77	181,44	224,26	56,2	3,79
День 8													
	Каша овсяная	150	4,05	5,69	20,36	149,00	0,11	1,01	0,18	18,90	3,32	11,10	1,16
282	Биточки (мясо или птица)	90	10,44	11,24	14,56	223	0,01	0,85	39,00	43,90	106,7	21,6	1,20
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
42	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,01	0,07	25,00	88,00	50,00	3,50	0,10
41	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	0,00	2,83	1,68	12,80	0,00	-	0,32
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
	итого		21,34	41,18	67,38	770,36	0,2	8,95	109,36	238,8	225,93	55,97	4,2
День 9													
291	Плов из птицы	150	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,06	1,43	0,02	137,00	0,00	-	0,43
42	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,01	0,07	25,00	88,00	50,00	3,50	0,10
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
	итого		19,13	35,27	276,61	643,76	0,2	6,94	29,72	281,8	40,91	18,03	2,49
День 10													
246	Гуляш из отварной говядины	80	11,63	11,15	3,48	167,94	0,07	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,10
309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	3,59	0,03	26,64	73,37	13,70	1,55
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
349	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
41	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00
	итого		20,44	32,15	76,96	671,66	0,14	39,02	86,22	106,53	176,84	61,88	3,88
День 11													

230	Рыба припущенная с овощами	80	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96	0,05	12,88	84,25	10,00	0,54
135	Картофельное пюре	150	3,58	5,07	22,79	161,98	0,11	3,59	0,03	26,64	58,70	18,55	0,67
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
41	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	0,00	2,83	1,68	12,80	0,00	-	0,32
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
	итого		14,96	20,77	36,9	379,85	0,13	5,39	31,23	90,65	1,0	-	2,69
День 12													
238	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	150	11,66	10,29	237,8	234,00	0,06	0,71	-	113,60	-	-	0,69
71	Овощи свежие	80	0,84	0,4	2,3	21,00	0,03	5,00	0,20	11,5	1,13	7,00	0,32
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
41	Масло сливочное	30	0,00	16,40	0,20	150	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00
1	Хлеб порционно	150	3,64	8,55	15,62	136	0,04	0,00	-	10,3	-	-	0,82
	итого		18,98	35,8	286,28	681,96	0,18	7,35	29,71	266,8	130,91	32,03	2,62