Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

_____ Н.И.Бартош

Согласовано:

Директор МОУ СОШ № 83

_____ Г. С Филиппова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(двухнедельное)
для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет
завтраки
на 2022 – 2023 учебный год
(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПН.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	260	200/10	5,3	11,7	25,1	226	0,40	6,6	0,40	1,0	6,3	12,6	1,53	2,8
	Сырники творожные с молоком сгущенным	320	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1	1,0
	Какао напиток с молоком натуральным	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**28,3**	**26,7**	**114,3**	**635**								
ВТ.	Салат винегрет с маслом растительным	76	60	1,3	10,8	6,8	78	0,04	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	1,8	0,8
	Голень куриная тушеная	405	80	9,0	9,0	4,1	128	0,05	23	0,03	0,5	34,0	9,0	1,6	1,0
	Макароны отварные	291	150	6,3	4,5	32,3	161	0,18	0,1	0,0	5,3	38,0	23,8	5,4	5,2
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,00	22	4,3	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**24,7**	**25,3**	**115,5**	**523**								
СР.	Салат из огурцов, помидоров свежих с маслом растительным	19	60	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4	1,3
	Фрикадельки из говядины	392	80/50	11	10,2	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10,0	10,1	1,3	1,6
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57	1,9	0,7
	Сок яблочный натуральный	518	200	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	1,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**21,8**	**18,5**	**71,3**	**516**								
ЧТ.	Салат из капусты свежей, с редисом и маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,0	4,5	5,6	43,0	21,0	0,8
	Бифштекс рубленный	371	80/50	20,4	12,7	2,1	163	0,05	0,0	0,1	0,6	9,0	16,9	2,4	2,2
	Рис отварной	414	150	6,3	10,1	56,4	341	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2	3,5

	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**37,8**	**33,7**	**146,0**	**822**								
ПТ.	Салат овощной (капуста, перец свежие, горошек зелёный) с маслом растительным	25	60	0,7	3,6	2,2	65	0,02	18	7,8	20,4	0,00	11,4	1,8	0,024
	Шницель печеночный	398	80	18,0	13,8	4,3	213	0,29	23	8,5	316	8,04	18	5,4	6,7
	Каша пшенная рассыпчатая	241	150	6,6	8,0	36,6	246	1,1	16,5	0,0	134	0,45	51	0,17	0,15
	Компот из яблок свежих	507	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	28	0,5	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**33,4**	**26,2**	**119,3**	**694**								
ПН.	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	265	200/10	6,2	7,5	37,0	240	0,41	6,5	0,25	1,6	63,7	66,6	12,9	6,0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	91	30/20/3020	5,0	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	13,7	9,9	1,0	0,3
	Какао напиток с молоком натуральным	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Итого за день:			**14,8**	**18,9**	**69,4**	**507**								
ВТ.	Огурец свежий крупным куском	17	60	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18,0	3,3	1,3	0,5
	Чахохбили из курицы	405	80/25	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	3,5	26,6	5,6	3,4
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	2,6	57,0	1,9	0,7
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	4,3	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**36,9**	**38,7**	**101,8**	**829**								
СР.	Помидор свежий крупным куском	22	60	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5,0	13,0	2,4	1,8	0,8
	Плов из свинины не жирной	370	80/100	18,9	18,6	49,2	317	0,07	0,4	0,06	0,8	23,0	22,7	5,3	2,8
	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**28,9**	**29,6**	**130,9**	**609**								
ЧТ.	Салат из огурцов свежих с маслом растительным	17	60	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18,0	3,3	1,3	0,5
	Рыба «Треска» тушеная с овощами	343	80	13,3	7,2	6,3	143	0,06	18	2,5	102	0,01	19,5	3,1	0,5
	Картофель отварной с маслом сливочным	426	150	2,9	7,4	19,0	153	0,15	16,5	21	78	0,03	30,0	0,1	1,2
	Компот «Ассорти» из фруктов свежих	507	200	0,5	0,0	27,0	110	0,02	28	0,5	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**25,0**	**25,5**	**103,5**	**568**								
ПТ.	Салат из помидор свежих с маслом растительным	22	60	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5,0	13,0	24,0	1,8	0,8
	Бифштекс рубленный из говядины	371	80	16,0	10,0	20,0	163	0,05	9	0,0	135	0,1	19,2	0,6	1,6

	Макароны отварные	291	150	37,7	4,5	29,4	161	0,38	0,1	0,0	5,3	38,0	23,8	5,4	5,2
	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	2,9	60	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	43	0,11	4,3	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**63,7**	**25,5**	**105,0**	**537**								
ПН.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	260	200/10	5,3	11,7	25,0	226	0,4	6,6	0,4	1,0	6,3	12,6	1,53	2,8
	Сырники творожные с молоком сгущенным	320	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1	1,0
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,2	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**24,8**	**23,4**	**104,2**	**551**								
ВТ.	Салат из огурцов, помидоров свежих с маслом растительным	19	60	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4	1,3
	Тефтели с соусом красным основным	389	60/50	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	0,02	10,8	1,6	1,5
	Пюре картофельное	429	150	3,1	6,6	10,9	138	0,9	3,9	0,1	0,1	26,0	57,0	19,0	0,7
	Сок натуральный в ассортименте	518	200	0,5	0,1	0,1	192	0,01	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**21,3**	**25,8**	**74,9**	**649**								
СР.	Яйцо вареное	300	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22,0	7,7	0,5	1,0
	Запеканка творожная с джемом яблочным	313	150/20	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	29,7	34,7	3,8	1,0
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**36,8**	**30,6**	**88,4**	**605**								
ЧТ.	Салат из капусты свежей с редисом и маслом растительным	1	60	0,3	6,0	5,6	82	0,04	16,8	15,0	26	0,0	12,0	2,7	0,048
	Котлета «Московская»	381	81	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,3	148	0,04	26,0	0,5	2,8
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,7	7,8	37,7	253	0,38	15,0	0,0	21,0	0,03	13,5	0,6	4,5
	Чай с сахаром и лимоном	494	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	14,2	2,8	4,0	0,0	2,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**34,5**	**32,1**	**122,0**	**742**								
	Итого за 14 дней:			**432,7**	**380,5**	**1466,5**	**8787**								