

Примерное перспективное двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классы) во втором полугодии 2023 года. Завтрак. Сезон: осень-зима

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,200	9,325	25,160	210,120	302/сб.уро
	Сыр твёрдый	20	4,040	5,900	0,000	72,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	25	1,100	0,200	5,560	28,830	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	1,020	1,600	22,060	125,500	692/уро
<b>Итого за день:</b>		505	19,100	17,625	81,760	577,450	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша молочная гречневая с сахаром	200/10	10,880	9,730	21,500	216,620	302/2004
	Масло сливочное	15	0,080	7,250	0,130	66,000	41/1994
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Чай с сахаром	200	0,057	0,006	12,600	50,400	686/2004
<b>Итого за день:</b>		510	17,077	17,826	69,890	508,620	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом и сахаром	200/15/10	4,622	9,120	25,885	232,110	302/сб.уро
	Сыр твёрдый	20	4,040	5,900	0,000	72,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	0,880	0,160	4,450	23,066	пром.
	Какао с молоком	180	4,200	3,627	19,960	118,670	693/уро
<b>Итого за день:</b>		505	18,482	19,407	79,275	586,846	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка творожная джемом	200/30	11,040	14,220	24,180	202,740	297/1994
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	1,818	4,140	19,854	125,910	692/уро
<b>Итого за день:</b>		500	18,918	19,200	79,694	504,250	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	337/уро
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,120	6,930	26,750	171,000	508/сб.уро
	Икра кабачковая	60	2,960	6,800	6,850	55,100	77/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	0,880	0,160	4,450	23,066	пром.
	Чай с сахаром	200	0,057	0,006	12,600	50,400	686/2004

Итого за период:								
День 3								
Итого за день:		530	17,837	19,096	79,910	503,366		
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, с сахаром	200/15/10	9,420	13,520	25,160	278,740	302/сб.уо	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.	
	Хлеб ржаной	20	0,880	0,160	4,450	23,066	пром.	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,020	1,600	22,060	125,500	692/уо	
Итого за день:		505	16,060	15,880	80,650	568,306		
День 2								
Завтрак	Каша молочная гречневая с сахаром	200/10	10,880	9,730	21,500	216,620	302/2004	
	Масло сливочное	15	0,080	7,250	0,130	66,000	41/1994	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.	
	Чай с сахаром	200	0,057	0,006	12,600	50,400	686/2004	
Итого за день:		515	17,737	17,946	73,230	526,020		
День 3								
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом и сахаром	200/15/10	4,622	9,120	25,885	232,110	302/сб.уо	
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.	
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	1,140	1,130	20,450	44,100	590/94	
Итого за день:		520	15,302	15,515	81,995	505,810		
День 4								
Завтрак	Каша манная с маслом и сахаром	200/15/10	7,760	9,800	25,080	200,450	257/1994	
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,818	4,140	19,854	125,910	692/уо	
Итого за день:		520	19,118	19,205	80,594	555,960		
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,064	16,680	8,200	268,300	340/уо	
	Зелёный горошек	60	1,860	0,120	14,600	24,000	табл 32/1981	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.	
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004	
Итого за день:		500	17,707	17,767	75,800	541,300		
Итого за 10 дней:				177,338	179,467	782,798	5377,928	
Среднее значение за период:				17,7338	17,9467	78,2798	537,7928	

Заказчик:  
 Директор МБОУ СОШ №13 г. Азова  
 Г.И. Черкесова  
 2023 год.

М.П.

Исполнитель:  
 УИУ Белоусько Е.П.



Е.П.Белоусько  
 2023 год.