

«Согласовано»
Индивидуальный предприниматель

_____ Байрамова Р.А.

« ____ » _____ 2021 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

_____ Осадчая Г.Н.

« ____ » _____ 2021 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г. Сборник технологических нормативов. Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л.Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва,1996 г.

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецепт уры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	3 день										
	ЗАВТРАК										
336	Запеканка из творога со сметаной	75/15	13,95	12,37	12,74	222,27	150/30	22,5	19,95	20,55	358,5
	Печенье сливочное	30	2,26	5,1	26,4	45,6	30	2,26	5,1	26,7	45,6
	Сыр Российский	15	3,68	3,75	4,85	53,1	20	4,91	5	6,47	70,8
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19	94,4	40	2,96	0,36	19	94,4
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		23,05	21,58	77,99	473,37		32,83	30,41	87,72	627,3
	4 день										
	ЗАВТРАК										
413	Сосиска отварная тавровская	60	6,9	6,6	21	111,6	100	11,5	11	35	186
297	Каша пшеничная с маслом	100	3	4,1	16,6	119	200	6	8,2	33,2	238
	Овощи свежие	20	0,22	0,1	0,76	4,6	20	0,22	0,1	0,76	4,6
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19	94,4	40	2,96	0,36	19	94,4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,7	3,6	27,9	148	200	2,4	3,6	27,9	148
	ИТОГО		15,78	14,76	85,26	477,6		23,08	23,26	115,86	671

№ рецепт уры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	5 день										
	ЗАВТРАК										
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	20	0,12	16,5	0,16	149,6
	Яйцо отварное	1/2 шт	2,55	2,3	0,15	31,5	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
297	Каша овсяная с молоком	250	9,25	5,5	39,75	255	250	9,25	5,5	39,75	255
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
693	Какао с молоком	150	3,68	3,75	24,38	142,5	200	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО		17,76	20,07	78,64	574,6		21,59	31,87	86,99	728,4
	6 день										
	ЗАВТРАК										
354,355	Вареники ленивые с творогом и сметаной	100/20	16,2	11,04	16,2	232,8	200/40	32,4	22,08	32,4	465,6
	Печенье сливочное	30	2,48	5,61	29,04	50,16	30	2,48	5,61	29,04	50,16
	Сыр Российский	10	2,45	2,85	3,23	35,4	10	2,45	2,85	3,23	35,4
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,04	94,4	40	2,96	0,36	19,04	94,4
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		24,29	19,86	82,51	470,76		40,49	30,9	98,71	703,56

№ рецепт уры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	7 день										
	ЗАВТРАК										
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	20	0,12	16,5	0,16	149,6
	Яйцо отварное	1/2 шт	2,55	2,3	0,15	31,5	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Печенье сливочное	25	1,88	4,25	22	38	25	1,88	4,25	22	38
328	Плов с изюмом	150	3	8,7	45	273	150	3	8,7	45	273
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8
648	Кисель	200			30,6	118	200			30,6	118
	ИТОГО		9,71	23,77	112,08	606,1		12,32	34,32	112,31	712,4
	8 день										
	ЗАВТРАК										
479	Макаронник с мясом	120	16,95	18,75	31,05	366	200	28,25	31,25	51,75	610
	Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,52	2,8	20	0,16	0,02	0,52	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8
692	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,4	3,6	27,9	148	200	2,4	3,6	27,9	148
	ИТОГО		21,73	22,64	73,72	587,6		33,03	35,14	94,42	831,6

№ рецепт уры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	9 день										
	ЗАВТРАК										
302	Каша манная с молоком	250	7,5	8	38,25	245	250	7,5	8	38,25	245
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	20	0,12	16,5	0,16	149,6
	Сыр Российский	10	2,45	2,85	3,23	35,4	10	2,45	2,85	3,23	35,4
	Печенье сливочное	25	1,88	4,25	22	38	25	1,88	4,25	22	38
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,7	5	31,8	187	200	4,7	5	31,8	187
	ИТОГО		18,81	28,62	109,61	651		18,87	36,87	109,69	725,8
	10 день										
	ЗАВТРАК										
389	Макароны с сыром	120	6,48	7,4	25,56	200,4	200	10,8	12,33	42,6	334
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	20	0,12	16,5	0,16	149,6
	Яйцо отварное	1/2 шт	2,55	2,3	0,15	31,5	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8
	Сыр Российский	10	2,45	2,85	3,23	35,4	20	4,9	5,7	6,46	70,8
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		13,96	21,07	58,27	470,9		23,34	39,4	78,77	746,2