



СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МАОУ «СОШ №3»

С.В. Дектерева

« 17 » 2021 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП «Комбинат питания»

В.Ю. Лыкова

« 17 » 2021 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК с родительской доплатой)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОНА
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1: День 1 понедельник								
5-11 классы								
завтрак	Салат из консервированной кукурузы с яйцом и маслом растительным	60	26	3,03	3,75	8,03	95,48	ттк21
	Колбасные изделия отварные	61	42	7,60	12,20	0,24	140,00	ттк142
	Макаронные изделия отварные	180	13,1	3,60	5,76	37,56	229,20	тк5
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	16,00	151,28	ттк37
	Хлеб "Пшеничный" в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	
	Итого за завтрак		98,99	19,98	24,41	74,03	674,46	0,00
Неделя1: День 2 вторник								
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	25	13,00	0,35	0,05	0,80	6,00	т.8 Скурихин
	Рагу из говядины	200	80	20,00	21,50	21,47	481,67	ттк151
	Напиток "Здоровье" (чай с шиповником)	200	4,13	0,40	0,10	18,40	77,00	ттк 459
	Хлеб "Полезный"	30	3,84	1,40	0,28	13,80	81,90	
Итого за завтрак			100,97	22,15	21,93	54,47	646,57	
5-11 классы								

завтрак	Овощи консервированные порционно	25	12,72	0,00	0,00	1,80	8,00	т8 Скурихин
	Рыба(горбуша)запечённая с сыром	100	65,00	13,20	13,70	11,58	225,00	ттк204
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами на масле сл.	180	17,18	4,09	6,57	43,63	240,00	ттк70
	Чай с сахаром, лимоном	200	3,65	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Хлеб "Пшеничный" в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	
Итого за завтрак			101,05	19,57	20,47	78,71	571,50	
Неделя1: День 4 четверг								
5-11 классы								
завтрак	Икра кабачковая (пром)	100	11,63	1,20	4,70	7,70	78,00	т8
	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	47,83	11,12	10,20	19,25	145,50	ттк 435
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	13,29	2,67	3,53	48,76	237,49	тк90
	Напиток кофейный с молоком	200	10,53	1,50	1,30	22,40	107,00	Сб 2004
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,15	0,30	8,80	44,00	
Итого за завтрак			85,53	17,64	20,03	106,91	611,99	
Неделя1: День 5 пятница								
5-11 классы								
завтрак	Каша жидкая молочная "Дружба" с м/с	200/5	22,43	5,56	8,60	32,86	223,60	ттк265
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100/10	62,03	10,90	6,70	18,50	178,10	ттк3
	Чай с сахаром	185/15	2,36	0,20	0,00	15,00	59,00	тк10
	Батон столовый	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			91,32	18,54	15,50	79,21	521,40	

Неделя2: День 1 понедельник								
5-11 классы								
завтрак	Омлет натуральный,запеченный с колбасными изделиями	150	58	13,9	14,3	5,00	259	ттк154
	Сыр твердых сортов порционно	20	17,45	4,60	5,90	0,00	72,60	
	Батон столовый	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	
	Напиток кофейный с молоком	200	14	1,50	1,32	22,40	107,00	ттк136

Итого за завтрак			93,95	21,88	21,72	40,25	499,3	
------------------	--	--	-------	-------	-------	-------	-------	--

Неделя2:		День 2 вторник						
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	25	11,0	0,35	0,05	0,95	5,50	Таб 8 Скуп
	Гуляш из отварной говядины	100	68,0	15,50	15,90	3,10	235,00	ттк1
	Макаронные изделия отварные	150	11,0	4,50	4,80	31,90	229,20	тк5
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,15	0,30	8,80	44,00	
Итого за завтрак			96,7	21,8	21,05	54,25	553,7	

Неделя2:		День 3 среда						
5-11 классы								
завтрак	Ватрушка "Царская" (творожная запеканка)	150	63,0	14,07	16,30	39,60	362,18	ттк16
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	16,00	151,28	Сб 2004 №493
	Батон "Столовый"	30	4,5	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			82,89	19,72	19	68,45	574,16	

Неделя2:		День 4 четверг						
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	25	13,00	0,35	0,05	0,80	6,00	т.8 Скурихин
	Кнели из птицы с соусом	110	46,0	14,00	14,30	6,94	233,18	тгк403
	Картофельное пюре	150	19,5	3,78	8,10	26,28	196,20	тк35
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	10,00	41,00	Сб 2004
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,15	0,30	8,80	44,00	
Итого за завтрак			82,00	19,48	22,75	52,82	520,38	

Неделя2:		День 5 пятница						
5-11 классы								
	Салат "Школьный"	100	23,27	8,66	9,67	4,34	139,01	тгк438
	Плов из птицы	200	47,00	12,60	11,00	35,00	319,00	тгк248

Завтрак	Какао "Несвик"	200	20,00	4,50	2,50	22,40	107,00	ттык118
	Хлеб "Пшеничный" в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	
	Итого за завтрак		92,77	27,74	23,37	73,94	623,51	
	Итого за завтрак за 10 дней:		926,17	208,50	210,23	683,04	5796,97	
	в среднем завтрак за 1 день:		92,617	20,85	21,023	68,304	579,697	

