

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Н.И.Бартош



Согласовано:

Директор МОУ СОШ № 9

В.И. Семенова



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(двухнедельное)**

для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет
завтраки

на 2023 – 2024 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	75/20	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
	Яблоко	112	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за день:			640	28,7	27,1	124,1	682							
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	90	9,0	9,0	4,1	128	0,05	23	0,03	0,5	34,0	9,0	1,6	1,0
	Макаронные изделия 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:			535	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 с соусом красным основным	392	2/40/50	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
	Мандарин	112	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за день:			675	22,6	18,7	78,8	554								
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 рубленый	371	90	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

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	75/20	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
	Мандарин	112	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Итого за день:		640	25,6	23,6	111,7	589								
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	70/50	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:		565	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	150/30	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
	Яблоко	112	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за день:		535	37,2	31,0	98,2	652								
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	90	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:		542	34,5	32,1	122,0	742								
	Итого за 14 дней:		8077	436,3	382,3	1518,4	8942								

: