

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Аксенова Д. В.
И.В. Аксенова



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ №51 Азов

А. Скороходов
А. Скороходов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СОВЗ (5-11 КЛАССЫ)

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД В МБОУ СОШ №5 Г.АЗОВА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г) Б	Пищевые вещества (г) Ж	Пищевые вещества (г) У	Энергетическая Ценность (ккал)
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК-1						
	Завтрак						
294/к	Макароны отварные	180	7.40	10.44	1.67	52.3	284.4
45 м	Овощи сезонные	30	6.02	0.86	2.06	5.02	7.0
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
	Сосиска отварная	100	49.36	8.46	3.44	13.85	252.00
376 м	Чай с сахаром	200	3.02	0.06	0.07	14.80	56.00
	Итого завтрак	540	68.00	22.19	7.54	99.83	669.54
	Обед						
98м	Суп крестьянский с крупой	250	6.70	10.96	3.59	10.83	120.07
331м	Пюре картофельное	180	9.90	3.33	19.00	22.66	233.90
	Бефстроганов	100	38.23	14.10	15.00	4.40	209.40
50 к	Горошек консервированный	60	6.37	2.60	0.24	7.56	41.40
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
631	Компот из фруктов	200	4.60	0.52	0.15	23.76	118.10
	Итого обед	820	68.00	33.88	38.28	83.07	793.01
	Итого за 1-й день	1360		56.07	45.82	182.90	1462.55

ВТОРНИК-1									
Завтрак									
302м	Запеканка творожная	250	42.26	21.40	4.43	28.00	310.00		
330	Соус сметанный	50	5.24	0.42	3.0	0.72	82.20		
379м	Кофейный напиток молоком	200	18.30	4.00	3.00	25.20	142.00		
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14		
	Итого завтрак	530	68.00	28.19	7.73	67.78	604.34		
	Обед								
103 м	Суп картофельный с вермишелью	250	6.68	8.60	2.95	16.90	128.90		
45м	Салат из овощей с р/м	100	5.90	1.10	3.30	6.40	139.70		
294м	Котлета рубл. из мяса птицы	100	46.70	14.30	13.70	13.30	234.00		
259 м	Каша ячневая	180	5.80	3.33	3.28	22.56	243.50		
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14		
350м	Кисель фруктово-ягодный	200	7.40	0	0.04	44.00	180.00		
	Итого обед	860	68.00	29.70	20.29	117.02	996.24		
	Итого за 2-й день	1390		57.89	28.02	184.80	1600.58		
	СРЕДА -1								
	Завтрак								
175м	Каша молочная «Дружба»	200	47.06	7.56	8.14	34.25	220.20		
15 м	Сыр	30	9.42	0	0.04	44.00	180.00		
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14		
376 м	Чай с сахаром	200	3.02	0.06	0.07	14.80	56.00		
пр	Кондитерское изд. (пряник)	80	6.30	3.84	2.24	62.16	268.64		
	Итого завтрак	530	68.00	13.83	10.79	169.07	794.98		
	Обед								
88	Щи с капустой и картошкой	250	12.50	2.15	3.20	10.27	179.83		
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14		

Пр.	Хлеб бородинский	30	2.36	1.68	0.33	14.10	68.97
321м	Макароньы отварные	180	7.16	10.44	1.67	52.30	284.40
297м	Фрикадельки мясные	100	38.23	24.3	22.5	7.11	235.90
349	Компот из сухофруктов	200	5.55	0.48	-----	25.68	98.36
	Итого обед	790	68.00	41.42	28.00	123.32	937.60
	Итого за 3-й день	1320		55.25	38.79	292.39	1732.58
	ЧЕТВЕРГ-1						
	Завтрак						
421	Булочка домашняя сдобная	100	7.30	3.95	4.70	27.75	169.50
377м	Чай с лимоном	200	3.94	0.06	0.01	12.19	50.27
212м	Омлет с колбасой и помидор	200	54.56	27.5	35.22	3.18	446.00
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
	Итого завтрак	530	68.00	33.88	40.23	56.98	735.91
	Обед						
113/114	Лапша с курицей	250	6.15	3.00	6.00	14.75	119.50
52м	Салат из свеклы отвар.с р/м	50	6.54	0.70	4.50	4.40	10.30
302	Каша пшенная	180	13.77	8.80	5.76	50.04	306.00
268м	Биточек мясной	100	32.22	20.30	23.00	40.30	174.40
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
382м	Какао на молоке	200	7.12	5.80	5.80	34.40	205.60
	Итого обед	810	68.00	40.97	45.36	157.75	885.94
	Итого 4-й день	1340		74.85	85.59	214.73	1621.85
	ПЯТНИЦА-1						
	Завтрак						
196м	Плов с фруктами	250	42.88	8.56	12.20	25.60	300.10
14м	Масло порц.сливочное	10	8.50	0.08	7.25	0.13	66.09
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
376м	Чай с сахаром	200	3.02	0.06	0.07	14.80	56.00
410	Ватрушка с творогом	100	11.40	10.14	10.69	4.47	153.59
	Итого завтрак	590	68.00	21.21	30.51	58.86	645.92

	Обед												
108	Суп с клецками	250	9.70	0.35	3.24		2.34		39.72				
234м	Котлета рыбная	100	39.65	11.80	6.10	2.70		112.80					
312м	Каша пшеничная	180	5.69	6.30	6.40	44.50		243.00					
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86		70.14					
Пр.	Хлеб бородинский	30	2.36	1.68	0.33	14.10		68.97					
	Сок фруктовый	200	8.40	1.00	0.20	20.20		92.00					
	Итого обед	790	68.00	23.50	16.57	97.70		626.63					
	Итого за 5-й день	1380		91.79	47.08	156.56		1272.55					
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ.												
	ПОНЕДЕЛЬНИК-2												
	Завтрак												
120м	Суп молочный с макаронами	250	43.84	9.50	7.75	54.00		245.00					
15м	Сыр порц.	30	9.42	0	0.04	44.00		180.00					
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86		70.14					
Пр.	Пряник	80	6.30	3.84	2.24	62.16		268.64					
382м	Какао на молоке	200	7.12	5.80	5.80	34.40		205.60					
	Итого завтрак	590		21.51	16.13	208.32		969.38					
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский	250	14.20	7.50	15.00	6.25		187.50					
331м	Пюре картофельное	180	9.90	3.33	19.00	22.66		233.90					
282м	Оладьи печеночные	100	38.68	26.60	18.00	22.30		282.20					
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86		70.14					
376м	Чай с сахаром	200	3.02	0.06	0.07	14.80		66.30					
	Итого за 6-й день	760	68.00	39.86	52.37	79.87		840.04					
	ВТОРНИК-2												
	Завтрак												
210	Омлет с помидором	200	45.30	13.57	18.4	6.28		271.00					
45м	Овощи по сезону	30	5.90	0.86	2.06	5.02		7.00					
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86		70.14					

631	Компот из фруктов	200	4.60	0.52	0.15	23.76	118.10
129	Пирожок с капустой сдобный	100	10.00	3.30	4.60	18.70	175.30
	Итого завтрак	560	68.00	20.62	25.51	67.62	641.54
	Обед						
151м	Уха Ростовская с пшеном	250	48.00	17.00	4.40	88.00	140.20
321м	Макаронны отварные с сыром	180	10.80	22.20	10.00	118.80	616.50
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
Пр.	Хлеб бородинский	30	2.36	1.68	0.33	14.10	68.97
377	Чай с лимоном	200	4.64	9.02	2.28	15.42	114.66
	Итого обед	690	68.00	52.27	17.31	250.18	1010.20
	Итого за 7-й день	1250		72.89	42.82	317.80	1651.74
	СРЕДА-2						
	Завтрак						
294к	Колбасные изд.отварные	100	51.28	8.46	3.44	13.85	252.00
376м	Чай с сахаром	200	3.02	0.06	0.07	14.80	66.30
302м	Каша гречневая	180	11.50	4.50	8.80	31.50	216.70
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
	Итого завтрак	510	68.00	15.39	12.61	74.01	605.14
	Обед						
	Икра кабачковая	60	7.64	0.96	3.80	4.44	54.50
102м	Суп гороховый с картофелем	250	8.35	5.87	5.55	19.28	150.87
	Мясо тушенное	100	35.10	14.10	15.00	42.90	309.40
259м	Каша ячневая	180	5.80	3.33	3.28	22.56	243.50
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
379	Сок фруктовый	200	8.91	1.00	0.20	20.20	92.00
	Итого обед	820	68.00	27.63	28.13	123.24	920.67
	Итого за 8-й день	1330		43.02	40.74	197.25	1525.81
	ЧЕТВЕРГ-2						
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	38.00	10.76	16.00	47.80	378.00

Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
421	Булка сдобная (Московская)	100	9.50	3.95	4.70	27.75	169.50
	Кофейный напиток	200	18.30	4.00	3.00	25.20	142.00
	Итого завтрак	530	68.00	21.08	24.00	114.61	759.64
	Обед						
204	Суп картофельный с рисом	250	8.40	1.57	2.18	11.66	72.60
58к	Салат из моркови	100	5.75	0.48	4.86	6.50	11.10
294м	Котлеты из мяса	100	34.70	14.30	13.70	13.30	234.00
273	Макароны отварные	180	9.04	5.02	4.51	26.44	118.40
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
Пр.	Хлеб бородинский	30	2.36	1.68	0.33	14.10	68.97
349	Компот из сухофруктов	200	5.55	0.48	-----	68.97	98.36
	Итого обед	890	68.00	25.90	25.88	154.83	673.57
	Итого за 9-й день	1420		51.80	51.76	269.44	1433.21
	ПЯТНИЦА-2						
	Завтрак						
15м	Сыр порц.	30	9.42	0	0.04	44.00	180.00
302м	Запеканка творожная	250	42.26	21.40	4.43	28.00	310.00
330м	Соус сметанный	50	6.00	0.42	3.0	0.72	82.20
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
683	Какао с молоком	200	8.12	4.62	4.02	43.80	177.56
	Итого завтрак	560	68.00	28.81	11.79	130.38	819.90
	Обед						
	Суп с фрикадельками	250	18.20	2.10	2.15	15.75	90.00
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2.20	2.37	0.30	13.86	70.14
	Чай с лимоном	200	4.64	9.02	2.28	15.42	114.66
294м	Салат овощной с р/м	50	5.90	1.10	3.30	6.40	234.00
377	Курица запеченная	100	31.26	28.93	7.41	0.00	190.00
	Каша ячневая	180	5.80	3.33	3.28	22.56	243.50
	Итого обед	810	68.00	46.85	18.72	73.99	942.30

Итого за 10-й день	1370	75.66	30.51	204.37	1762.20
---------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------