

Утверждаю:

ИП Аксёнова Е.Б.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 5
Чернышёв Д.Е.**Примерное меню**

на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) г. Азова. Возрастная категория: 7 - 11 лет.

Сезон: осень-

зима (завтрак)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	14 сентября						
Завтрак	Омлет натуральный	180	8,500	10,900	2,900	153,200	284/1994
	Овощи сезонные	60	1,300	1,400	9,900	40,600	54-20з/2022
	Хлеб пшеничный в/с	60	6,320	0,800	38,640	189,300	пром.
	Какао с молоком	200	2,800	4,200	16,100	100,400	54-21гн/22
Итого за день:		500	18,920	17,300	67,540	483,500	
День 2	15 сентября						
Завтрак	Тефтели с соусом	100	7,600	8,800	7,100	132,000	462/2004
	Макароны отварные с маслом	150	5,250	6,200	28,400	210,600	54-1г/2022
	Овощи сезонные	60	1,020	2,400	3,780	32,800	45/2004
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
Итого за день:		540	16,440	17,750	68,770	502,400	
День 3	16 сентября						
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,200	5,700	25,300	174,300	54-27к/2022
	Бутерброды с сыром	70	8,240	10,100	13,000	202,800	3/2004
	Хлеб ржаной	30	2,550	0,990	12,750	77,700	пром.
	Кофейный напиток	200	3,200	2,900	16,300	86,000	692/2004
Итого за день:		500	19,190	19,690	67,350	540,800	
День 4	17 сентября						
Завтрак	Плов с курицей	200	13,600	17,000	33,800	328,400	54-12м/22
	Овощи сезонные	60	0,780	0,880	3,180	18,600	т.24/1994
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,160	0,400	19,320	94,600	пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
Итого за день:		500	17,800	18,330	71,520	500,600	
День 5	20 сентября						
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	9,900	9,700	18,300	191,500	54-1т/2022
	Масло сливочное	10	0,070	7,500	0,110	68,000	53-19з/2022
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	пром.
	Хлеб ржаной	50	4,250	1,650	21,250	129,500	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
Итого за день:		500	19,160	19,500	83,640	587,000	
Неделя 2 День 1	21 сентября						
	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,600	5,700	27,300	167,200	54-25к/2022

Завтрак	Бутерброды с сыром	70	8,240	10,100	13,000	202,800	3/2004
	Хлеб ржаной	30	2,550	0,990	12,750	77,700	пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
Итого за день:		500	15,650	16,840	68,270	506,700	
День 2	22 сентября						
Завтрак	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	8,500	3,840	8,750	151,680	460/1994
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	3,800	7,000	24,000	183,900	257/1994
	Овощи сезонные	60	1,140	5,340	4,620	71,400	т.24/1994
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Кофейный напиток	200	3,200	2,900	16,300	86,000	692/2004
Итого за день:		540	19,010	19,380	68,160	563,980	
День 3	23 сентября						
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,600	4,350	34,300	198,300	54-9к/2022
	Бутерброды с сыром	70	8,240	10,100	13,000	202,800	3/2004
	Хлеб ржаной	30	2,550	0,990	12,750	77,700	пром.
	Какао с молоком	200	2,800	4,200	16,100	100,400	54-21гн/22
Итого за день:		500	19,190	19,640	76,150	579,200	
День 4	24 сентября						
Завтрак	Голубцы ленивые	100	8,400	7,900	6,400	128,400	54-3м/2022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,000	6,500	36,000	196,000	54-4г/2022
	Овощи сезонные	60	1,020	3,380	3,300	46,800	т.24/1994
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
Итого за день:		540	17,990	18,130	75,190	498,200	
День 5	25 сентября						
Завтрак	Биточки рыбные с соусом	100	10,300	6,200	10,100	138,000	388/2004
	Картофель отварной	150	3,000	5,300	23,000	133,800	203/2004
	Овощи сезонные	60	1,580	7,100	7,230	85,730	54-7з/2022
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
Итого за день:		540	17,510	18,950	70,040	487,530	
Итого за 10 дней:		5160	180,860	185,510	716,630	5249,910	
Среднее значение за период:		516	18,086	18,551	71,663	524,991	

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ТОО"Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченко Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.