

Согласовано:

Заместитель руководителя
заместитель главного государственного
санитарного врача по РО

А.В. Голубев

Согласовано:

Начальник
МУ «Управление образования
Администрации г.Батайска

Л.И. Берлим

Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Плодоовощторг»
города Батайска

Р.В. Татарская

**Примерное 2-х недельное меню
завтраков для организации
питания учащихся школ при пятидневном обучении
возрастная группа от 7 до 11 лет
осенне-зимний период**

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ №
г. Батайска

Н.В. Васильева

ОАО «Флодоовощторг» города Батайска
Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания учащихся

возрастная группа от 7 до 11 лет
Осенне-зимний период

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-день																
	Завтрак															
1	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220.5	11.9	14.09	11.3	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	30.59
2	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	8.4
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73.3	0.08	7.82	0.06	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	6.2
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	116.91	0.18	0.18	28.36	0	0	0.4	0	16	6	6	1	7.3
	Итого			551.71	17.88	22.51	64.38	0.29	0.18	1.3	18	110	307	83.4	6.5	54.99
2-день																
	Завтрак															
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	168	40.3	12.1	36.5	0.08	0.25	0.3	10	132	198	30	0.6	43.29
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73.3	0.08	7.82	0.06	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	6.2
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого			414.3	44.18	20.22	71.26	0.24	0.33	2.5	19	196	322	69.4	4.1	54.99
3-день																
	Завтрак															
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,са	1/265	161/2004	269.33	8.281	9.018	38.56	0.08	0.25	0.3	10	132	198	30	0.6	17.87
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73.3	0.08	7.82	0.06	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	6.2
4	Сыр	1/30	Пром.пр-ва	60	3.8	4.8	0	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	17.58
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	149.1	1.33	1.5	12.77	0.04	0.06	1.3	0.01	122	90	14	0.6	10.84
	Итого			668.73	17.29	23.44	72.09	0.28	0.39	3.8	19	318	412	83.4	4.7	54.99

4-день																
	Завтрак															
1	Оладьи из печени	1/70	476/2008	227.09	15.3	11	8.5	0.19	1.41	12.7	6216	30	239	17	5	27.53
2	Каша пшеничная	1/150	Табл4/2004	210	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	12.4
3	Огурец соленый	1/65	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	6.76
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	5.8
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
	Итого			704.89	25.8	17	100.3	0.44	1.58	35.7	6220	168	407	81.4	8.9	54.99
5-день																
	Завтрак															
1	Колбаса вареная	1/80	398/2008	205	10.5	17.8	1.2	0.02	0.05	0	0	13	70	13	0.9	34.99
2	Каша гречневая вязкая	1/150	514/2008	151	4.5	5.1	21.9	0.08	0.03	0	0	22	99	24	1.7	6.7
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
3	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	7.8
	Итого			538.8	19.4	23.2	59.1	0.2	0.15	19.2	0	133	255	71.4	5.3	54.99
6-день																
	Завтрак															
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	168	40.3	12.1	36.5	0.08	0.25	0.3	10	132	198	30	0.6	43.29
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73.3	0.08	7.82	0.06	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	6.2
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого			414.3	44.48	20.22	70.86	0.24	0.33	2.5	19	196	322	69.4	4.1	54.99
7-день																
	Завтрак															
1	Сосиска отварная	1/80	413/2004	255.68	10.6	15.28	36.96	0.02	0.05	0	0	13	70	13	0.9	29.29
2	Макароны отварные	1/100	332/2004	182.56	2.4	4.9	23.5	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	6.14
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	8.4
4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
5	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149.1	1.33	1.5	12.77	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	8.66

	Итого			728.34	20.05	22.1	97.89	0.33	0.23	7.8	13	117	278	82.4	5.4	54.99
8-день																
	Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6.3	7.09	44.8	0.08	0.25	0.3	10	132	198	30	0.6	17.87
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	149.1	1.33	1.5	12.77	0.04	0.06	1.3	0.01	122	90	14	0.6	10.84
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73.3	0.08	7.82	0.06	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	6.2
5	Сыр	1/30	Пром.пр-ва	120	7.6	9.6	10.3	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	17.58
	Итого			728.4	19.11	26.31	88.63	0.28	0.39	3.8	19	318	412	83.4	4.7	54.99
9-день																
	Завтрак															
1	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220.5	11.9	14.09	11.3	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	30.59
2	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	32.8	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2	13.24
3	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149.1	1.33	1.5	12.77	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	8.66
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
	Итого			519.4	17.53	17.89	48.02	0.2	0.14	3.1	9	86	231	58.4	4.3	54.99
10-день																
	Завтрак															
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	165	14.8	5.4	15.5	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6	27.89
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	13.8
3	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9.8	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	7.8
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.7	2.5
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
	Итого			600.86	22.7	10.2	75.2	0.4	0.29	36.2	44	191	356	89.4	5.3	54.99