

Утверждаю

Директор МБОУ Починковской СШ

Н.Г. Мелина

2022



Председатель правления

ПК "Починковский общепит"

В.В. Глинский

2022

Примерное меню

Завтраки для обучающихся 1-4 классов

МБОУ Починковской СШ

на основе рекомендации СанПин 2.3/2.4.3590-20. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б			Эн. ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 1:								
Завтрак:								
1	Каша "Дружба"	205	5,8	7,6	28,9	200,6	№93	14,10
2	Напиток яблочный	200	0,78	0,05	27,63	114,8	№348	3,73
3	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
4	Сыр (порционно)	25	5,8	7,4	0	89,6	№97	11,33
5	Фрукт 1шт.	125	0,5	0,5	12,9	57,2	№338	20,00
Итого за день:		585	15,41	16,95	85,43	538,2		50,61
День 2:								
Завтрак:								
1	Омлет натуральный	150	10,34	17,78	24,4	338,2	№215	31,81
3	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	№389	5,73
4	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
5	Йогурт фасованный (1шт.)	290	6,2	3,9	19,8	147		41
Итого за день:		670	20,7	23,08	80,4	646		79,99
День 3:								
Завтрак:								
1	Рыба припущенная	90	16,5	13,7	10	138,6	№227	32,2
2	Пюре картофельное	155	3,07	0,02	20,44	137,25	№312	11,13

3	Сок фруктовый (в упаковке)	200	0,18	0,15	25,78	114,6	№693	11,37
4	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
5	Свежий фрукт 1шт.	125	0,5	0,5	12,9	57,2	№338	15
Итого за день:		600	22,78	15,77	85,12	523,65		71,15
День 4:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. ценность	№ рецептуры	
Завтрак:								
1	Котлета куриная	90	14,3	21,4	13,46	342	№295	24,72
2	Макаронь отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,4	168,45	№309	5,25
3	Напиток клюквенный	200	0,16	0,16	25,7	120,6		7,8
4	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
5	Свежий фрукт 1шт.	125	0,5	0,5	12,9	57,2		17
Итого за день:		595	23	27,98	94,46	764,25		56,22
День 5:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. ценность	№ рецептуры	
Завтрак:								
1	Тефтели мясные	90	6,83	9,75	8,25	131	№278	31,05
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	28,64	243,75	№302	13,31
3	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342	3,73
4	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
5	Кондитерское изделие	60	0,5	0	28,02	120,3		15
Итого за день:		530	18,62	17,4	108,79	685,65		64,54
День 6:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. ценность	№ рецептуры	Цена
Завтрак:								
1	Каша рисовая молочн.	205	7,1	10,72	33,42	251	№182	16,22
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	138	№349	4,87
3	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
4	Сыр порциями	30	6,8	8,6	0	94,7	№97	15

5	Фрукт 1шт.	125	0,5	0,5	12,9	57,2		15
Итого за день:		590	17,59	21,31	94,33	616,9		52,54
День 7:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. ценность	№ рецептуры	Цена
Завтрак:								
1	Запеканка творожная со ст/молоком	130/20	16,9	12,8	26	240	№366	48
2	Какао с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182	№379	9,98
3	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
4	Свежий фрукт 1шт.	125	0,5	0,5	12,9	57,2		15
5	Кондитерское изделие	60	0,5	0	28,02	120,3		20
Итого за день:		565	25,96	20,761	109,54	675		94,43
День 8:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. ценность	№ рецептуры	Цена
Завтрак:								
1	Котлета мясная	90	14,2	17,7	14,01	194,3	№451	35,89
2	Пюре картофельное	155	3,07	0,02	20,44	137,25	№312	12,23
3	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	№348	7,68
4	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
5	Свежий фрукт 1шт.	125	0,5	0,5	12,9	57,2		15
Итого за день:		600	21,08	19,67	90,98	579,55		72,25
День 9:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. ценность	№ рецептуры	Цена
Завтрак:								
1	Котлета рыбная	90	16,2	16,52	18	98	№234	40,32
2	Рис отварной	155	3,65	5,37	36,68	209,7	№304	8,64
3	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	№389	11,37
4	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
5	Свежий фрукт 1шт.	125	0,5	0,5	12,9	57,2		15
Итого за день:		600	23,9	23,79	103,78	525,7		76,78
День 10:								

Прием пищи	Наименование блюда	блюд для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. ценность	№ рецептуры	Цена
Завтрак:								
1	Биточки куриные	90	12,3	12,4	13,46	242	№268	28,32
2	макароны отварные	150	8,6	6,09	28,64	243,75	№302	5,25
3	Кисель	200	0	0	24,2	90,8	№233	5,14
4	Хлеб пшеничный	30	2,53	1,4	16	76		1,45
5	Свежий фрукт 1шт.	125	0,5	0,5	12,9	57,2		16
Итого за день:		595	23,93	20,39	95,2	709,75		56,16
Итого за 10 дней:		5935	202,6	204	920,04	6264,9		672,84
Среднеез		594	20,26	20,4	92	626		67,28

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.
2. Мясо птицы используется охлажденное.

Калькулятор ПК "Починковский общепит"

О.В.Шегулова

