

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 10
Руденских И.Ю.

Утверждаю: ИП Журбенко И.А.

Цикличное МЕНЮ завтраков для 5-11 кл. на 2025 г.

	Блюдо	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценност ь
1 неделя							
Пн							
1	Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	20	5,26	5,32		70
2	Каша молочная с маслом**	54-23к-20	250	9,45	8,969	42,816	289,951
3	Соус абрикосовый	1087/98.	30	0,172	0,01	18,132	74,976
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
5	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
Итого за 1 день			550	18,945	14,757	92,813	582,505
Вт							
1	Запеканка рисовая с яблоками	187/2016	250	7,115	8,649	60,608	347,832
2	Соус клубничный	1086/2002	50	0,128	0,051	31,164	119,34
3	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
Итого за 2 день			550	11,243	9,151	123,427	612,37
Ср.							
1	Запеканка из творога	54-1т-2020	180	30,915	19,115	32,615	422,91
2	Сироп шоколадный	1095/2002	100	2,673	1,65	53,435	227,836
3	Хлеб пшеничный	Товар пром	70	5,32	0,56	34,44	164,5
4	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
Итого за 3 день			550	39,108	21,376	127,545	842,944
Чт.							
1	Каша молочная с маслом**	54-27к-20	300	8,534	9,788	46,181	305,19
2	Соус яблочный	1091/2002	50	0,047	0,045	13,256	51,146
3	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
Итого за 4 день			600	12,644	10,291	91,302	503,914
Пт							
1	Горошек зеленый консервированный	товар пром	40	1,24	0,08	2,6	16
2	Омлет с отварным картофелем	275/2018	250	17,231	23,086	27,18	386,06
3	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
4	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
5	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
Итого за 5 день			550	22,931	23,817	63,475	559,658
2 неделя							
Пн							
1	Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	20	5,26	5,32		70
2	Каша молочная с маслом**	548/1/1998	250	8,94	10,544	37,921	281,387
3	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого за 6 день			550	20,243	16,682	81,666	558,365
Вт							
Завтрак							
1	Огурчик консервированный порционный	товар пром	20			0,6	2,6
2	Макаронны, запеченные с яйцом	222/2016	250	12,882	16,399	52,283	408,728
3	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
5	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
Итого за 7 день			550	18,862	17,21	96,418	615,926
Ср							
1	Запеканка из творога	54-1т-2020	180	30,915	19,115	32,615	422,91
2	Соус абрикосовый	1087/98.	100	0,572	0,033	60,441	249,92
3	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
4	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
5	Печенье в ассортименте, порц.	товар пром	40	3	3,92	28,8	128
Итого за 8 день			550	36,667	23,479	140,791	887,928

	Чт.						
1	Салат из моркови и яблок	41/2016	100	0,861	5,22	7,871	83,71
2	Каша молочная с маслом**	54-23к-20	250	8,675	8,306	42,524	279,338
3	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
	Итого за 9 день		600	13,599	13,984	82,26	510,626
	Пт						
1	Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	20	5,26	5,32		70
2	Каша молочная с маслом**	548/2002	250	8,842	12,142	48,055	327,046
3	Курага / изюм порционно	82/2018	20	1,04	0,06	1,02	46,4
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
6	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД		5 600	217,950	179,060	967,810	6 347,780
	Среднее ЗА ПЕРИОД		560	21,795	17,906	96,781	634,778
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,82	4,44	

Примечание:

*Гастрономическая закуска- сыр п/твердых сортов,или масло сливочное порционно, или повидло фруктовое.

** для приготовления каши молочной используется крупа манная, рисовая, пшенная, ячневая, кукурузная, пшено шлифованное, овсяные хлопья "Геркулес" и другие крупы.

Литература :

- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва
- 2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Хлебпродинформ"
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961