

1	Закуска овощная (салат)	198/2002	60	0,909	5,782	6,362	81,416
2	Свекольник со сметаной с курицей	95/2018.	200	4,954	6,508	12,043	124,18
3	Паста сливочная с говядиной или Макаронны отварные с тефтелями мясными с соусом (на выбор)	406/2022	200	13,978	15,393	30,791	318,167
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
	Итого за 7 день		710	24,641	28,278	79,177	714,343
	Ср.						
1	Закуска овощная (салат)	1070/2002	60	0,731	5,051	4,672	67,591
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	88-89/2016	200	6,249	8,078	17,122	166,816
3	Картофельное пюре	946/2/2002	150	3,227	4,694	21,797	142,759
4	Рыба, запеченная в молочном соусе (филе горбуши)	251/2/2011	90	12,603	7,547	3,08	130,498
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
	Итого за 8 день		760	27,47	25,97	92,097	717,744
	Чт.						
1	Закуска овощная (салат)	1070/2002	60	0,731	5,051	4,672	67,591
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей	262/1998	200	4,506	6,379	8,203	105,685
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г2020	135	6,978	3,161	33,715	194,94
4	Курица тушеная с морковью	303/2011	100	11,786	10,825	4,601	152,706
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	20	1,32	0,24	7,92	39,6
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
	Итого за Обед		745	28,901	25,971	82,132	715,202
	Пт.						
1	Закуска овощная (салат)	55/2018	60	0,906	1,484	7,188	45,15
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	200	4,763	6,431	8,492	108,796
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	150	5,642	4,287	35,971	205,193
4	Котлета из говядины домашняя	271/2017	90	14,08	14,798	12,01	238,327
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	20	1,32	0,24	7,92	39,6
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
	Итого за 10 день		740	29,271	27,46	89,427	756,646
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД		7 485	284,360	260,266	914,310	7 358,550
	Среднее ЗА ПЕРИОД		748	28,430	26,020	91,430	735,800
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,96	4,1	

Литература :

- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва 2002г.
- 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" Москва
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 10
Руденских И.Ю.

Утверждаю: ИП Журбенко И.А.

**Циклическое МЕНЮ завтраков с возможностью выбора блюд
для обучающихся 1-4 классов на 2025 год.**

	Блюдо	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценнос ть
1 неделя							
Пн							
1	Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	10	2,63	2,66		35
2	Каша молочная с маслом**	54-23к-20	230	8,671	8,562	39,628	270,331
3	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1087/98.	30	0,172	0,01	18,132	74,976
4	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за 1 день			500	14,016	11,53	79,785	480,885
Вт							
1	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1086/2002	50	0,128	0,051	31,164	119,34
2	Запеканка рисовая с яблоками или каша молочная с маслом** (на выбор)	187/2016	200	5,69	6,918	48,682	279,08
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за 2 день			500	9,818	7,42	111,501	543,618
Ср.							
1	Запеканка из творога	620/3/1998	150	26,057	18,266	27,955	377,628
2	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1090/3/98.	100	0,053	0,02	12,696	49,59
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за 3 день			500	30,11	18,737	72,306	572,416
Чт							
1	Каша молочная с маслом**	54-27к-20	250	7,111	8,156	38,484	254,325
2	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1091/2002	100	0,095	0,09	16,532	64,892
3	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	55	4,18	0,44	27,06	129,25
Итого за 4 день			605	11,649	8,744	89,341	478,545
Пт.							
1	Горошек зеленый консервированный	товар пром	30	0,93	0,06	1,95	12
2	Омлет с отварным картофелем	275/2018	210	15,017	20,465	22,437	334,55
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	60	3,96	0,72	23,76	118,8
Итого за 5 день			500	20,107	21,296	55,202	493,048
2 неделя							
Пн.							
1	Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	10	2,63	2,66		35
2	Каша молочная с маслом**	548/1/1998	230	8,225	9,7	36,881	266,348
3	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	10,259	41,298
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Завтрак			500	15,678	12,898	76,66	483,646
Итого за 6 день			500	15,678	12,898	76,66	483,646
Вт.							
1	Огурчик консервированный порционный	товар пром	30			0,9	3,9
2	Макароны, запеченные с яйцом	222/2016	220	11,325	14,068	45,957	356,154
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за 7 день			500	15,325	14,519	78,512	505,252
Ср.							
1	Запеканка из творога	620/3/1998	150	26,057	18,266	27,955	377,628
2	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1087/98.	50	0,286	0,017	30,221	124,96
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	60	3,96	0,72	23,76	118,8
5	Печенье в ассортименте, порц.	товар пром	40	3	3,92	28,8	128
Итого за 8 день			500	33,503	22,974	117,791	777,086

3	Чай с лимоном и сахаром	54-Згн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
4	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого за 9 день		530	11,431	16,829	69,691	476,271
	Пт.						
1	Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	10	2,63	2,66		35
2	Курага / изюм порционно	82/2018	5	0,26	0,015	0,255	11,6
3	Каша молочная с маслом**	548/2002	250	8,291	11,667	47,143	316,786
4	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,198	0,05	13,042	50,123
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого за 10 день		515	15,179	14,792	85,04	531,009
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД		5 150	178,000	149,700	835,000	5 341,000
	Среднее ЗА ПЕРИОД		515	17,860	14,970	83,500	534,100
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,9	4,29	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис"
- 2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс
- 3 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс
- 4 Сборник рецептов 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-
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961

ОУ СОШ № 10
ских И.Ю.

Андрей

Цикличное
дл

Индивидуальный предприниматель
Иванов И.А. 

**Циклическое МЕНЮ обедов с возможностью выбора блюд
для обучающихся 1-4 классов на 2025 год.**

	Блюдо	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценнос ть
	1 неделя						
	Пн.						
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2	Суп-харчо с говядиной	592/2002	200	4,192	5,134	10,169	103,823
3	Жаркое по-домашнему из курицы	259/2017	230	18,394	15,637	22,712	290,209
4	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
	Итого за 1 день		770	30,446	26,971	81,027	711,212
	Вт						
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	200	4,763	6,431	8,492	108,796
3	Каша гречневая с мясом по купечески	ТТК	200	15,773	13,233	23,254	277,573
4	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
	Итого за 2 день		740	27,756	25,804	90,672	711,149
	Ср.						
1	Закуска овощная (салат)	76.2011.	60	1,164	2,723	9,198	66,128
2	Суп гороховый с мясом говядины	54-8с-22	200	7,535	6,593	17,223	158,631
3	Рис отварной	934/3/1998	150	3,82	4,165	40,025	212,87
4	Печень говяжья по-строгановски или котлета куринная (на выбор)	748/3/1998	90	11,585	10,592	6,688	169,3
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,04	0,06	8,006	72,58
	Итого за 3 день		760	29,404	24,733	107,78	809,409
	Чт						
1	Закуска овощная (салат)	198/2002	60	0,909	5,782	6,362	81,416
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с	262/1998	200	4,116	6,991	8,203	112,585
3	Картофельное пюре	54-11г2020	150	3,284	6,037	21,893	155,467
4	Рыба, запеченая в сметанном соусе (филе горбуши)	232/2017	90	13,463	6,031	3,643	122,792
5	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
	Итого за 4 день		780	28,752	25,716	83,882	729,64
	Пт						
1	Закуска овощная (салат)	23/2016	60	0,722	3,119	5,894	55,668
2	Суп из овощей с фрикадельками мясными	54-5с-22	200	5,549	7,543	14,383	148,307
3	Фрикасе из курицы	ТТК	90	12,996	9,274	6,493	150,416
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	150	5,642	4,287	35,971	205,193
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
	Итого за 5 день		760	29,569	24,823	108,167	769,664
	2 неделя						
	Пн.						
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2	Суп гороховый с мясом говядины	54-8с-22	200	7,535	6,593	17,223	158,631
3	Плов с курицей	828/3/1998	200	15,059	11,967	42,362	327,02
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	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-6хн-20	200	0,16	0,04	9,107	36,589
	Итого за Обед		720	28,154	24,54	99,952	723,54
	Итого за 6 день		720	28,154	24,54	99,952	723,54
	Вт.						

1	Закуска овощная (салат)	198/2002	60	0,909	5,782	6,362	81,416
2	Свекольник со сметаной с курицей	95/2018.	200	4,954	6,508	12,043	124,18
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	13,978	15,393	30,791	318,167
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
Итого за 7 день			710	24,641	28,278	79,177	714,343
Ср.							
1	Закуска овощная (салат)	1070/2002	60	0,731	5,051	4,672	67,591
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	88-89/2016	200	6,249	8,078	17,122	166,816
3	Картофельное пюре	946/2/2002	150	3,227	4,694	21,797	142,759
4	Рыба, запеченная в молочном соусе (филе горбуши)	251/2/2011	90	12,603	7,547	3,08	130,498
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
Итого за 8 день			760	27,47	25,97	92,097	717,744
Чт.							
1	Закуска овощная (салат)	1070/2002	60	0,731	5,051	4,672	67,591
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей	262/1998	200	4,506	6,379	8,203	105,685
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г2020	135	6,978	3,161	33,715	194,94
4	Курица тушеная с морковью	303/2011	100	11,786	10,825	4,601	152,706
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	20	1,32	0,24	7,92	39,6
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
Итого за Обед			745	28,901	25,971	82,132	715,202
Пт.							
1	Закуска овощная (салат)	55/2018	60	0,906	1,484	7,188	45,15
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	200	4,763	6,431	8,492	108,796
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	150	5,642	4,287	35,971	205,193
4	Котлета из говядины домашняя	271/2017	90	14,08	14,798	12,01	238,327
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	20	1,32	0,24	7,92	39,6
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
Итого за 10 день			740	29,271	27,46	89,427	756,646
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			7 485	284,360	260,266	914,310	7 358,550
Среднее ЗА ПЕРИОД			748	28,430	26,020	91,430	735,800
СООТНОШЕНИЕ				1	0,96	4,1	

Литература :

- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва 2002г.
- 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" Москва
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 10
Руденских И.Ю.

Утверждаю: И.Д. Журбенко И.А.

**Цикличное МЕНЮ обедов
по контракту для 1-4 классов на 2025 год.**

Блюдо	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценност ь
1 неделя						
Пн.						
1 Закуска овощная (салат)	товар пром	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2 Суп-харчо с говядиной	592/2002	200	4,192	5,134	10,169	103,823
3 Жаркое по-домашнему из курицы	259/2017	230	18,394	15,637	22,712	290,209
4 Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
6 Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
Итого за 1 день		770	30,446	26,971	81,027	711,212
Вт						
1 Закуска овощная (салат)	товар пром	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2 Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	200	4,763	6,431	8,492	108,796
3 Каша гречневая с мясом по купечески	ТТК	200	15,773	13,233	23,254	277,573
4 Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
6 Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
Итого за 2 день		740	27,756	25,804	90,672	711,149
Ср.						
1 Закуска овощная (салат)	76.2011.	60	1,164	2,723	9,198	66,128
2 Суп гороховый с мясом говядины	54-8с-22	200	7,535	6,593	17,223	158,631
3 Рис отварной	934/3/1998	150	3,82	4,165	40,025	212,87
4 Печень говяжья по-строгановски	748/3/1998	90	11,585	10,592	6,688	169,3
5 Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7 Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,04	0,06	8,006	72,58
Итого за 3 день		760	29,404	24,733	107,78	809,409
Чт						
1 Закуска овощная (салат)	198/2002	60	0,909	5,782	6,362	81,416
2 Борщ с капустой и картофелем со сметаной с	262/1998	200	4,116	6,991	8,203	112,585
3 Картофельное пюре	54-11г2020	150	3,284	6,037	21,893	155,467
4 Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе горбуши)	232/2017	90	13,463	6,031	3,643	122,792
5 Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
6 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
7 Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
Итого за 4 день		780	28,752	25,716	83,882	729,64
Пт						
1 Закуска овощная (салат)	23/2016	60	0,722	3,119	5,894	55,668
2 Суп из овощей с фрикадельками мясными	54-5с-22	200	5,549	7,543	14,383	148,307
3 Фрикасе из курицы	ТТК	90	12,996	9,274	6,493	150,416
4 Макароны изделия отварные с маслом	940/3/2002	150	5,642	4,287	35,971	205,193
5 Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7 Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
Итого за 5 день		760	29,569	24,823	108,167	769,664
2 неделя						
Пн.						
1 Закуска овощная (салат)	товар пром	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2 Суп гороховый с мясом говядины	54-8с-22	200	7,535	6,593	17,223	158,631
3 Плов с курицей	828/3/1998	200	15,059	11,967	42,362	327,02
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 Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-6хн-20	200	0,16	0,04	9,107	36,589
Итого за Обед		720	28,154	24,54	99,952	723,54
Итого за 6 день		720	28,154	24,54	99,952	723,54
Вт.						
1 Закуска овощная (салат)	198/2002	60	0,909	5,782	6,362	81,416
2 Свекольник со сметаной с курицей	95/2018.	200	4,954	6,508	12,043	124,18
3 Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	13,978	15,393	30,791	318,167

4	Хлеб пшеничный	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
Итого за 7 день			710	24,641	28,278	79,177	714,343
Ср.							
1	Закуска овощная (салат)	1070/2002	60	0,731	5,051	4,672	67,591
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	88-89/2016	200	6,249	8,078	17,122	166,816
3	Картофельное пюре	946/2/2002	150	3,227	4,694	21,797	142,759
4	Рыба, запеченная в молочном соусе (филе горбуши)	251/2/2011	90	12,603	7,547	3,08	130,498
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
Итого за 8 день			760	27,47	25,97	92,097	717,744
Чт.							
1	Закуска овощная (салат)	1070/2002	60	0,731	5,051	4,672	67,591
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей	262/1998	200	4,506	6,379	8,203	105,685
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г2020	135	6,978	3,161	33,715	194,94
4	Курица тушеная с морковью	303/2011	100	11,786	10,825	4,601	152,706
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	20	1,32	0,24	7,92	39,6
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
Итого за Обед			745	28,901	25,971	82,132	715,202
Пт.							
1	Закуска овощная (салат)	55/2018	60	0,906	1,484	7,188	45,15
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	200	4,763	6,431	8,492	108,796
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	150	5,642	4,287	35,971	205,193
4	Котлета из говядины домашняя	271/2017	90	14,08	14,798	12,01	238,327
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	20	1,32	0,24	7,92	39,6
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
Итого за 10 день			740	29,271	27,46	89,427	756,646
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			7 485	284,360	260,266	914,310	7 358,550
Среднее ЗА ПЕРИОД			748	28,430	26,020	91,430	735,800
СООТНОШЕНИЕ				1	0,96	4,1	

Литература :

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва 2002г.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс
- 3 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс 2017г. (разработчики
- 4 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Хлебпродинформ" Москва 1996г.
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 10
Руденских И.Ю.

Утверждаю: ИП Журбенко И.А.

**Цикличное МЕНЮ завтраков
по контракту для 1-4 классов на 2025 год.**

	Блюдо	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценност ь
1 неделя							
Пн							
1	Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	10	2,63	2,66		35
2	Каша молочная с маслом**	54-23к-20	230	8,671	8,562	39,628	270,331
3	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1087/98.	30	0,172	0,01	18,132	74,976
4	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за 1 день			500	14,016	11,53	79,785	480,885
Вт							
1	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1086/2002	50	0,128	0,051	31,164	119,34
2	Запеканка рисовая с яблоками	187/2016	200	5,69	6,918	48,682	279,08
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за 2 день			500	9,818	7,42	111,501	543,618
Ср.							
1	Запеканка из творога	620/3/1998	150	26,057	18,266	27,955	377,628
2	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1090/3/98.	100	0,053	0,02	12,696	49,59
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за 3 день			500	30,11	18,737	72,306	572,416
Чт							
1	Каша молочная с маслом**	54-27к-20	250	7,111	8,156	38,484	254,325
2	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1091/2002	100	0,095	0,09	16,532	64,892
3	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	55	4,18	0,44	27,06	129,25
Итого за 4 день			605	11,649	8,744	89,341	478,545
Пт.							
1	Горошек зеленый консервированный	товар пром	30	0,93	0,06	1,95	12
2	Омлет с отварным картофелем	275/2018	210	15,017	20,465	22,437	334,55
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	60	3,96	0,72	23,76	118,8
Итого за 5 день			500	20,107	21,296	55,202	493,048
2 неделя							
Пн.							
1	Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	10	2,63	2,66		35
2	Каша молочная с маслом**	548/1/1998	230	8,225	9,7	36,881	266,348
3	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	10,259	41,298
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Завтрак			500	15,678	12,898	76,66	483,646
Итого за 6 день			500	15,678	12,898	76,66	483,646
Вт.							
1	Огурчик консервированный порционный	товар пром	30			0,9	3,9
2	Макароны, запеченные с яйцом	222/2016	220	11,325	14,068	45,957	356,154
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за 7 день			500	15,325	14,519	78,512	505,252
Ср.							
1	Запеканка из творога	620/3/1998	150	26,057	18,266	27,955	377,628
2	Соус/сироп фруктово-ягодный /шоколадный	1087/98.	50	0,286	0,017	30,221	124,96
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	60	3,96	0,72	23,76	118,8
5	Печенье в ассортименте, порц.	товар пром	40	3	3,92	28,8	128
Итого за 8 день			500	33,503	22,974	117,791	777,086
Чт.							
1	Салат из моркови и яблок	54-11з-20	60	0,548	6,103	4,289	75,21
2	Каша молочная с маслом**	54-23к-20	230	7,58	10,348	38,457	276,983
3	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
4	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за 9 день			530	11,431	16,829	69,691	476,271
Пт.							
1	Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	10	2,63	2,66		35
2	Курага / изюм порционно	82/2018	5	0,26	0,015	0,255	11,6
3	Каша молочная с маслом**	548/2002	250	8,291	11,667	47,143	316,786

4	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,198	0,05	13,042	50,123
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого за 10 день		515	15,179	14,792	85,04	531,009
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД		5 150	178,000	149,700	835,000	5 341,000
	Среднее ЗА ПЕРИОД		515	17,860	14,970	83,500	534,100
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,9	4,29	

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"
- 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-
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961