

Согласовано:  
 Директор МБОУ «Тогурская СОШ им. С.В.Маслова»  
 О.А.Пшеничникова

Утверждено:  
 ИП Антонова И.В.  
 И.В.Антонова

**Примерное меню завтраков для обучающихся из малоимущих семей на 102,00 руб.**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 1</b>								
<b>1 день( пн)</b>	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,26
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,8	424	17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,33</b>	<b>15,26</b>	<b>94,05</b>	<b>559,91</b>		<b>51,00</b>
<b>2 день(вт)</b>	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71	17,99
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,13</b>	<b>12,4</b>	<b>104,13</b>	<b>606,42</b>		<b>129,00</b>
<b>3 день(ср)</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,75	47	343,63	54-6к	33,11
	Бутерброд с сыром	60	7,52	9,43	17,8	186	3	28,60
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,61</b>	<b>22,68</b>	<b>102,12</b>	<b>687,61</b>		<b>68,45</b>
<b>4 день(чт)</b>	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,32	3,88	42,76	223,2	211	22,16
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184		12,04
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>26,33</b>	<b>22,18</b>	<b>120,58</b>	<b>778,18</b>		<b>109,50</b>
<b>5 день(пт)</b>	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	90,05
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,49</b>	<b>21,88</b>	<b>79,78</b>	<b>599,14</b>		<b>111,11</b>
<b>6 день(сб)</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,6	389	19,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,96</b>	<b>13,44</b>	<b>105,96</b>	<b>627,27</b>		<b>115,41</b>

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 2</b>								
<b>7 день( пн)</b>	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,2
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,8	424	17,0
	Сыр порциями	20	5,26	5,32		68,7	15	20,8
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,6
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>19,59</b>	<b>20,58</b>	<b>94,05</b>	<b>628,61</b>		<b>71,8</b>
<b>8 день(вт)</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,4
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,4
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,4
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,6
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,03</b>	<b>13,46</b>	<b>95,56</b>	<b>581,67</b>		<b>100,0</b>
<b>9 день(ср)</b>	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,8
	Тефтели 2-й вариант	150	12,46	12,92	14,74	224,97	279/331	85,1
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,6
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>20,01</b>	<b>19,66</b>	<b>75,82</b>	<b>550,23</b>		<b>122,6</b>
<b>10 день(чт)</b>	Макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,3
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	90,0
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,6
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,49</b>	<b>21,88</b>	<b>79,78</b>	<b>599,14</b>		<b>111,1</b>
<b>11 день(пт)</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,4
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,5
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,4
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,1
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,0
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>29,06</b>	<b>20,14</b>	<b>99,39</b>	<b>688,27</b>		<b>113,5</b>
<b>12 день(сб)</b>	Икра морковная	100	2,02	0,1	20,55	91,2		17,1
	Плов из птицы или кролика	250	22,51	11,19	45,56	373,38	291	96,3
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,6
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>28,24</b>	<b>11,79</b>	<b>103,43</b>	<b>622,56</b>		<b>120,2</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>6710</b>	<b>306,27</b>	<b>215,35</b>	<b>1154,65</b>	<b>7529,01</b>		<b>122</b>
	<b>Итого за день среднее:</b>	<b>559,17</b>	<b>25,52</b>	<b>17,95</b>	<b>96,22</b>	<b>627,42</b>		<b>102,0</b>

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. :Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора,2022

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.