Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Плодоовощторг»
города Батайска
_____ Р.В. Татарская

Согласовано:
Директор
МБОУ «Гимназия №7»
_____ Н.В. Покровская

Примерное 2-х недельное меню

двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов

для организации питания учащихся

МБОУ «Гимназия №7» 5-11 классов

с 09.01.2024 г. по 31.05.2024 г.

Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания учащихся 1-4 классов

С 09.01.24 по 31.05.24

№	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	1/130/40	492/2004	258	22,6	17	40,8	0,14	0,18	12,4	55	142	156	19	1,6	43,96
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,07	0	9	68	78	25	2	10,7
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого	500		533,53	25,42	19	95,6	0,29	0,28	12,8	197	271	289	57	5,2	64,3
2-день																
	Завтрак															
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	8,25	4	56,3	0,08	0,06	12	0	121	84	30	1	35,31
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	13,76
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
	Итого	552		566,33	16,13	16,6	89,5	0,24	0,28	16,4	219	222	227	74	5,2	64,3
3-день																
	Завтрак															
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	11,2	10	132	198	30	0,6	27,14

2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	13,76
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	12,5
	Итого	545		697,26	17,49	23,1	70,6	0,28	0,53	14,7	229	339	423	82	4,6	64,3
4-день																
	Завтрак															
1	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	86	139	17	5	39,64
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	58	84	30	1	9,76
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
	Итого	540		650,12	24	16,7	76,5	0,43	1,57	37,5	6353	291	320	80	8,6	64,3
5-день																
	Завтрак															
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/250/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,08	8,6	0	122	99	24	1,7	26,8
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	17,2
5	Кофейный напиток	1/200	719/2008	169,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	9,4
	Итого	540		716,93	20,21	20,1	75,6	0,24	0,3	13	219	223	242	68	5,9	64,3
6-день																
	Завтрак															
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	33,8	0,08	0,06	7,8	0	125	107	19	0,8	35,31
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5

3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	13,76
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
	Итого	552		700,3	32,92	39,2	67,1	0,24	0,28	12,2	219	226	250	63	5	64,3
7-день																
	Завтрак															
1	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8	43,58
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
3	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,1	0,04	2,8	9	67	78	25	2	7,46
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	530		545,6	34,76	31,8	93,1	0,24	0,3	12	194	232	266	63	4,8	64,3
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	8,8	10	132	198	30	0,6	27,14
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	12,5
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
5	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	13,76
	Итого	530		696,93	15,51	21,2	76,9	0,28	0,53	12,3	229	339	423	82	4,6	64,3
9-день																
	Завтрак															
1	Плов из птицы	1/130/40	492/2004	258	22,6	17	40,8	0,14	0,18	12,4	55	142	156	19	1,6	43,96
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,07	0	9	68	78	25	2	10,7
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5

4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого	500		533,53	25,42	19	95,6	0,29	0,28	12,8	197	271	289	57	5,2	64,3
10-день																
	Завтрак															
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	39,26
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	540		610,09	21,2	19,9	73,2	0,39	0,38	36,2	199	295	266	88	5,2	64,3