

Утверждаю:

Директор

ООО «Продторг Плюс»



Р.Е. Тагарский

Согласовано:

Директор

МБОУ Гимназия № 7



Н.В. Покровская

## Примерное 2-х недельное меню

горячих завтраков для организации питания  
учащихся МБОУ «Гимназия №7» 1-4 классов  
с 09.01.2025г. по 26.05.2025 г

## Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания учащихся

С 09.01.25г по 31.05.25г

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	P	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
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	
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	
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	
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	
	Итого	<b>500</b>		<b>533,53</b>	<b>25,42</b>	<b>19</b>	<b>95,55</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>12,8</b>	<b>197</b>	<b>271</b>	<b>289</b>	<b>57</b>	<b>5,2</b>	<b>63</b>
<b>2-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
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	
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	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	
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	
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	
	Итого	<b>552</b>		<b>566,33</b>	<b>16,13</b>	<b>16,62</b>	<b>89,54</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>16,4</b>	<b>219</b>	<b>222</b>	<b>227</b>	<b>74</b>	<b>5,2</b>	<b>63</b>
<b>3-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахар	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	11,2	10	132	198	30	0,6	
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	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	
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	
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	
	Итого	<b>545</b>		<b>697,26</b>	<b>17,49</b>	<b>23,14</b>	<b>70,62</b>	<b>0,28</b>	<b>0,53</b>	<b>14,7</b>	<b>229</b>	<b>339</b>	<b>423</b>	<b>82</b>	<b>4,6</b>	<b>63</b>
<b>4-день</b>																

## Завтрак\_63

Завтрак		1/80	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	86	139	17	5
1	Оладьи из печени	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	58	84	30	1
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
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>		<b>650,12</b>	<b>24</b>	<b>16,7</b>	<b>76,47</b>	<b>0,43</b>	<b>1,57</b>	<b>37,5</b>	<b>6353</b>	<b>291</b>	<b>320</b>	<b>80</b>	<b>8,6</b>
<b>5-день</b>															
Завтрак		1/250/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,08	8,6	0	122	99	24	1,7
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	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2
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
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>		<b>716,93</b>	<b>20,21</b>	<b>20,12</b>	<b>75,56</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>13</b>	<b>219</b>	<b>223</b>	<b>242</b>	<b>68</b>	<b>5,9</b>
<b>6-день</b>															
Завтрак		1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	33,8	0,08	0,06	7,8	0	125	107	19	0,8
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	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2
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
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
	<b>Итого</b>	<b>552</b>		<b>700,3</b>	<b>32,92</b>	<b>39,24</b>	<b>67,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>12,2</b>	<b>219</b>	<b>226</b>	<b>250</b>	<b>63</b>	<b>5</b>
<b>7-день</b>															
Завтрак		1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8
2	Макаронные отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6
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
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
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8

## Завтрак\_63

Итого	530	545,6	34,76	31,84	93,1	0,24	0,3	12	194	232	266	63	4,8	63
<b>8-день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	8,8	10	132	198	30	0,6	
2 Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	2	0,42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	
3 Какао с молоком	1/200	693/2004	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	
4 Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	
5 Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	
<b>Итого</b>	<b>530</b>		<b>15,51</b>	<b>21,21</b>	<b>76,86</b>	<b>0,28</b>	<b>0,53</b>	<b>12,3</b>	<b>229</b>	<b>339</b>	<b>423</b>	<b>82</b>	<b>4,6</b>	<b>63</b>
<b>9-день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
4 Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0,4	0	16	6	6	1	
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>533,53</b>	<b>25,42</b>	<b>19</b>	<b>95,55</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>12,8</b>	<b>197</b>	<b>271</b>	<b>289</b>	<b>57</b>	<b>5,2</b>
<b>10-день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
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
5 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
<b>Итого</b>	<b>540</b>		<b>610,09</b>	<b>21,2</b>	<b>19,9</b>	<b>73,17</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>36,2</b>	<b>199</b>	<b>295</b>	<b>266</b>	<b>88</b>	<b>5,2</b>

меню составлено в соответствии с сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г. и сборником рецептур для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г