

Утверждаю:



Индивидуальный приематель
Белоусько Е.П.

"14" 12 2021 г.

Согласовано:



Директор МБОУ СОШ № 9 г. Азова

Карасев Е.В.

2021 г.

Примерное меню

на оказание услуг по Диетическому питанию ЗАВТРАК учащихся: Возрастная категория: 7 - 11 лет. Сезон: зима-весна
СТОЛ № 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,960	9,800	30,080	220,450	257/1994
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Чай черный	200	2,003	4,650	23,060	141,250	685/yo
Итого за день:			18,713	19,615	83,970	567,800	
День 2							
Завтрак	Птица отварная без кожи	80	6,860	11,230	5,090	162,400	487/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,520	4,515	26,445	168,450	255/1994
	Салат из квашеной капусты	60	1,200	1,190	7,500	11,100	45/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,063	0,007	14,000	56,000	705/2004
Итого за день:			18,913	17,682	83,865	550,050	

День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом	200/10	6,622	12,122	35,288	235,330	302/сб.юо
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Кисель плодово-ягодный	200	0,140	0,130	11,220	15,220	640/2004
Итого за день:			16,302	17,517	82,168	480,150	
День 4							
Завтрак	Запеканка творожная с соусом фруктовым	150/30	10,850	14,950	29,220	271,050	297
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Молоко кипяченое	200	2,003	4,650	23,060	141,250	385/2007
Итого за день:			18,123	20,340	83,110	564,400	
День 5							
Завтрак	Омлет белковый	150	9,648	16,680	8,200	268,300	340/юо
	Свекла отварная	70	1,860	0,120	14,600	24,000	табл 32/1981
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Чай	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:			18,291	17,767	75,800	541,300	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	7,960	9,800	30,080	240,450	257/1994
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,063	0,007	14,000	56,000	705/2004
Итого за день:			16,773	14,972	74,910	502,550	

День 2							
Завтрак	Сосиска молочная	90	5,080	4,600	0,280	62,800	337/yo
	Каша ячневая рассыпчатая	180	4,960	6,930	26,750	171,000	508/сб.yo
	Икра кабачковая	100	2,960	6,800	6,850	55,100	77/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Чай	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:			19,123	19,177	83,540	520,500	
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом	200/10	6,622	12,122	35,288	235,330	302/сб.yo
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Кисель плодово-ягодный	200	0,140	0,130	11,100	15,220	640/2004
Итого за день:			16,302	17,517	82,048	480,150	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	7,960	9,800	30,080	240,450	257/1994
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,063	0,007	14,000	56,000	705/2004
Итого за день:			16,773	14,972	74,910	502,550	
День 5							
Завтрак	Запеканка творожная с соусом фруктовым	150/30	10,850	14,950	29,220	271,050	297
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Молоко кипяченое	200	2,003	4,650	23,060	141,250	385/2007
Итого за день:			18,123	20,340	83,110	564,400	

Итого за 10 дней:		177,436	179,899	807,431	5273,850	
Среднее значение за период:		17,744	17,990	80,743	527,385	

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ТОО"Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА