

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Белоусько Е.И.

"14" 12 2021 г.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 9 г. Азова

Карасев Е.В.

"14" 12 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	

<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за день:</b>			16,302	17,517	82,168	480,150	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за день:</b>			18,123	20,340	83,110	564,400	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за день:</b>			18,291	17,767	75,800	541,300	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за день:</b>			16,773	14,972	74,910	502,550	

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за день:</b>			19,123	19,177	83,540	520,500	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за день:</b>			16,302	17,517	82,048	480,150	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за день:</b>			16,773	14,972	74,910	502,550	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за день:</b>			18,123	20,340	83,110	564,400	

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575961

Владелец Карасев Евгений Владимирович

Действителен с 26.02.2022 по 26.02.2023