

Утверждаю  
ИП Белоусько Е.П.

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №

**Примерное двухнедельное меню питания малообеспеченных учащихся  
с 12 лет и старше (завтраки) Сезон: Осень-Зима**

№ п/п	Наименование блюд	Вых	Пищевые вещества (г)				Эн. Цен. Ккал	№ рецеп.
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
<b>1 день</b>								
1	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.30	15.50	48.30	337.90	54-13к	
2	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.600	28.980	141.000	пром	
3	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.66	15.96	101.11	54-23гн	
	<b>ИТОГО</b>	510	18.21	18.76	93.24	580.01		
<b>2 день</b>								
1	Каша жидкая молочная гречневая	250	15.48	14.53	56.74	361.13	54-20к	
2	Хлеб пшеничный	100	6.74	4.05	24.15	117.50	пром	
3	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	14.97	57.00	54-45гн	
	<b>ИТОГО</b>	550	22.42	18.63	95.86	535.63		
<b>3 день</b>								
1	Каша вязкая молочная овсяная	250	15.64	18.89	32.34	379.12	54-9к	
2	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.600	28.980	141.000	пром	
3	Какао с молоком	200	4.20	3.63	17.28	118.70	54-21гн	
	<b>ИТОГО</b>	510	24.58	23.12	78.6	638.82		
<b>4 день</b>								
1	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.30	15.50	48.30	337.90	54-13к	
2	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.600	28.980	141.000	пром	
3	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.66	15.96	101.11	54-23гн	
	<b>ИТОГО</b>	510	18.21	18.76	93.24	580.01		
<b>5 день</b>								
1	Каша ячневая рассыпчатая	250	5.15	3.88	21.90	115.77	255 мар	
2	Икра кабачковая	50	2.18	5.600	25.940	139.880	693	
3	Хлеб пшеничный	60	6.74	4.05	24.15	117.50	пром	
4	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	14.97	57.00	54-45гн	
	<b>ИТОГО</b>	560	14.27	13.58	86.96	430.15		
<b>6 день</b>								
1	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.30	15.50	48.30	337.90	54-13к	
2	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.600	28.980	141.000	пром	
3	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.66	15.96	101.11	54-23гн	
	<b>ИТОГО</b>	510	18.21	18.76	93.24	580.01		
<b>7 день</b>								
1	Каша жидкая молочная гречневая	250	15.48	14.53	56.74	361.13	54-20к	
2	Хлеб пшеничный	100	6.74	4.05	24.15	117.50	пром	

	3	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	14.97	57.00	54-45гн
		<b>ИТОГО</b>	550	22.42	18.63	95.86	535.63	
		<b>8 день</b>						
	1	Каша вязкая молочная овсяная	250	15.64	18.89	32.34	379.12	54-9к
	2	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.600	28.980	141.000	пром
	3	Какао с молоком	200	4.20	3.63	17.28	118.70	54-21гн
		<b>ИТОГО</b>	510	24.58	23.12	78.6	638.82	
		<b>9 день</b>						
	1	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.30	15.50	48.30	337.90	54-13к
	2	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.600	28.980	141.000	пром
	3	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.66	15.96	101.11	54-23гн
		<b>ИТОГО</b>	510	18.21	18.76	93.24	580.01	
		<b>10 день</b>						
	1	Каша ячневая рассыпчатая	250	5.15	3.88	21.90	115.77	255 мар
	2	Икра кабачковая	50	2.18	5.600	25.940	139.880	693
	3	Хлеб пшеничный	60	6.74	4.05	24.15	117.50	пром
	4	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	14.97	57.00	54-45гн
		<b>ИТОГО</b>	560	14.27	13.58	86.96	430.15	
		<b>Среднее значение за 10 дней</b>		195.38	185.70	895.80	5529.24	
		<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>19.54</b>	<b>18.57</b>	<b>89.58</b>	<b>552.92</b>	

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

3.И.

2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления с 7 до 18 лет НОВОСИБИРСК 2022 год