

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Жилтовская СОШ»

Е.М.Климова

2022 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 2022/2023 учебный год на 10 дней

(завтраки бюджетные ассигнования для обучающихся 1-4 классов)

№ рецентуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
ЗАВТРАК (1 день)						
229	1. Каша молочная «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6
58	2. Бут-д с в/к колбасой	70	8	12	20	220
462	3: Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
82	4. Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88
576	5. Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
Итого:						723,1
ЗАВТРАК (2-ой день)						
256	1. Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
367	2. Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205
75	3. Сыр	20	4,64	5,9	0	71,6
148	4. Овощи свежие в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
459	5. Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,3	0,1	9,5	40
576	6. Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
Итого						637,1
ЗАВТРАК (3-ий день)						
470	1. Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
374/402	2. Котлета рубленая из птицы в молочном соусе	100/50	12,1/1,84	9,7/4,2	9,8/3,45	175/58,95
385	3. Рис отварной	150	3,76	5,43	15,54	219,3
494	4. Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72
576	5. Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	6. Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Итого:						809,25
ЗАВТРАК (4-ый день)						
275	1. Омлет с сыром	80	9,3	12,4	1,5	155

157	2. Овощи отварные	50/5	1,5	1,9	2,65	33,5
457	3. Чай с сахаром	180/15	0,2	0,1	9,3	38
82	4. Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
576	5. Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
581	6. Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	130,5
Итого:						584
ЗАВТРАК (5-ый день)						
148	1. Овощи свежие в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
377	2. Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
297	3. Рыба припущенная	80	13,8	1,2	3	78
501	4. Сок	200	1	0,2	20,2	86
576	5. Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	6. Хлеб ржаной	25	2	0,37	10,2	51,5
Итого:						456,5
ЗАВТРАК (6-ой день)						
202	1. Каша гречневая	150	0,89	6,68	39,6	254,3
408	2. Соус сметанный	50	2,22	14,01	36,3	149,5
243	3. Сосиска отварная	50	11,8	24,6	11,6	122,6
267	4. Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
82	5. Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88
457	6. Чай с сахаром	180/15	0,2	0,1	9,3	38
75	7. Сыр порционнно	10	2,32	2,95	0	35,8
576	5. Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	6. Хлеб ржаной	25	2	0,37	10,2	51,5
Итого:						933,2
ЗАВТРАК (7-ой день)						
148	1. Овощи свежие в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
327	2. Гуляш из отварн. мяса	100	20	19,5	3,3	258
256	3. Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
494	4. Компот из сухофруктов	200	0,03	0,01	17,5	72
582	5. Кондитерское изд.	20	1,5	1,96	14,88	83
576	6. Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	7. Хлеб ржаной	25	2	0,37	10,2	51,5
Итого:						785
ЗАВТРАК (8-ой день)						
372	1. Котлета из птицы	70	14	12,6	7,5	199
377	2. Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
457	3. Чай с сахаром	180/15	0,2	0,1	9,3	38
82	4. Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
470	5. Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
576	6. Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	7. Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103

Итого:						722
ЗАВТРАК (9-ый день)						
279	1.Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194
471	2.Сгущённое молоко	40	2,28	3,4	22,2	130,8
484	3.Кисель	200	0	0	15	60
82	4.Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88
582	5.Кондитерское изд.	20	1,5	1,96	14,88	83
576	6.Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
Итого:						634,9
ЗАВТРАК (10-ый день)						
148	1.Овощи свежие в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
375	2.Плов из птицы	200	12,3	8,2	24,8	223
457	3.Чай с сахаром	180/15	0,2	0,1	9,3	38
75	4. Сыр	20	4,64	5,9	0	71,6
79	5.Масло слив.порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1
581	6.Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	130,5
576	6.Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	7.Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Итого:						908,2

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений / Под общей редакцией Перевалова А.Я

Зав. Производством школьной столовой _____



М.А. Безменова