

Утверждаю

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг»

Города Батайска

Гатарская Р.В.



Утверждено

Директор МБОУ Гимназия № 21

Кришова М.В.



**Примерное 2-х недельное меню
горячих завтраков для организации питания
обучающихся 1-4 классов
МБОУ Гимназия № 21
С 02.09.2024 по 28.12.2024**

Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания учащихся 1-4 классов
С 02.09.24 по 28.12.24

| № | Наименование блюд | Выход В граммах | Сборник Рецептур | Энерг Ценность Ккал | Белки | Жиры | Угле- Воды | В 1 | В 2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | Цена |
|----------------|--|--------------------|---------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|-----------|------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плов из птицы | 1/130/40 | 492/2004 | 258 | 22,6 | 17 | 40,77 | 0,14 | 0,18 | 12,4 | 55 | 142 | 156 | 19 | 1,6 | 23,1 |
| 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 | 133,3 | 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 | 500 | | 533,53 | 25,42 | 19 | 95,55 | 0,29 | 0,28 | 12,8 | 197,3 | 271 | 288,6 | 57 | 5,2 | |
| 2-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) | 1/250 | 305/2004 | 257,5 | 8,25 | 4 | 56,25 | 0,08 | 0,06 | 12 | 0 | 121 | 84 | 30 | 1 | 23,1 |
| 2 | Хлеб пшеничный в/с | 1/50 | Пром.пр-ва | 95,83 | 2 | 0,42 | 18,67 | 0,06 | 0,03 | 0 | 133,3 | 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 | 552 | | 566,33 | 16,13 | 16,62 | 89,54 | 0,24 | 0,28 | 16,4 | 219,3 | 222 | 226,6 | 74 | 5,2 | |
| 3-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 1/265 | 161/2004 | 269,33 | 8,281 | 9,018 | 38,559 | 0,08 | 0,25 | 11,2 | 10 | 132 | 198 | 30 | 0,6 | 23,1 |
| 2 | Хлеб пшеничный в/с | 1/50 | Пром.пр-ва | 95,83 | 2 | 0,42 | 18,67 | 0,06 | 0,03 | 0 | 133,3 | 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 | 0,56 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------|--------------|-----------|------------|-------------|
| Итого | 545 | | 697,26 | 17,491 | 23,138 | 70,619 | 0,28 | 0,53 | 14,7 | 229,31 | 339 | 422,6 | 82 | 4,56 | 23,1 |
| 4-день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Оладьи из печени | 1/80 | 476/2008 | 247,09 | 15,3 | 11 | 8,5 | 0,19 | 1,41 | 12,7 | 6216 | 86 | 139 | 17 | 5 | |
| 2 Каша ячневая | 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 | 133,3 | 45 | 48,6 | 7 | 0,6 | |
| Итого | 540 | | 650,12 | 24 | 16,7 | 76,47 | 0,43 | 1,57 | 37,5 | 6353,3 | 291 | 319,6 | 80 | 8,6 | 23,1 |
| 5-день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Суп молочный с гречневой крупой | 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 | 133,3 | 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 | |
| Итого | 540 | | 716,93 | 20,21 | 20,12 | 75,56 | 0,24 | 0,3 | 13 | 219,3 | 223 | 241,6 | 68 | 5,9 | 23,1 |
| 6-день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Каша «Боярская из пшена с изюмом» | 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 | 133,3 | 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 | 552 | | 700,3 | 32,92 | 39,24 | 67,09 | 0,24 | 0,28 | 12,2 | 219,3 | 226 | 249,6 | 63 | 5 | 23,1 |
| 7-день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Котлеты рубленные из птицы | 1/80 | 498/2004 | 191,47 | 25,04 | 26,62 | 32,97 | 0,04 | 0,22 | 7 | 52 | 87 | 107 | 19 | 0,8 | |
| 2 Макароны 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 | 133,3 | 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 | |
| | Итого | 530 | | 545,6 | 34,76 | 31,84 | 93,1 | 0,24 | 0,3 | 12 | 194,3 | 232 | 265,6 | 63 | 4,8 | 23,1 |
| 8-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая вязкая молочная с маслом | 1/250 | 284/2008 | 269 | 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 | 95,83 | 2 | 0,42 | 18,67 | 0,06 | 0,03 | 0 | 133,3 | 45 | 48,6 | 7 | 0,6 | |
| 3 | 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 | 0,56 | |
| 4 | Масло сливочное | 1/10 | Пром.пр-ва | 77 | 0,08 | 7,82 | 0,13 | 0,09 | 0,04 | 0 | 40 | 24 | 78 | 25 | 2 | |
| 5 | 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 | |
| | Итого | 530 | | 696,93 | 15,51 | 21,21 | 76,86 | 0,28 | 0,53 | 12,3 | 229,31 | 339 | 422,6 | 82 | 4,56 | 23,1 |
| 9-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плов из птицы | 1/130/40 | 492/2004 | 258 | 22,6 | 17 | 40,77 | 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 | 133,3 | 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 | 500 | | 533,53 | 25,42 | 19 | 95,55 | 0,29 | 0,28 | 12,8 | 197,3 | 271 | 288,6 | 57 | 5,2 | 23,1 |
| 10-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 133,3 | 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 | |
| | Итого | 540 | | 610,09 | 21,2 | 19,9 | 73,17 | 0,39 | 0,38 | 36,2 | 199,3 | 295 | 265,6 | 88 | 5,2 | 23,1 |