

Утверждаю
Генеральный директор
ОАО «Плодоовощторг»
Города Батайска



Татарская Р.В.

Утверждено
Директор МБОУ Гимназия № 21



Крутикова М.В.

**Примерное 2-ух недельное меню
горячих завтраков для организации питания
обучающихся 5-11 классов
(Многодетные и СВО)
МБОУ Гимназия № 21
С 02.09.2024 по 28.12.2024**

Меню

Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания учащихся из многодетных семей и детей
участников специальной военной операции 5-11 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 | |
| <i>1-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плов из птицы | 1/150/50 | 492/2004 | 402 | 26,6 | 20 | 48 | 0,16 | 0,28 | 15 | 64,7 | 167 | 184 | 22,4 | 18,8 | 70,00 |
| 2 | Салат из квашеной капусты | 1/100 | 45/2004 | 115,4 | 1,6 | 5,6 | 6,85 | 0,05 | 0,03 | 15,4 | 0 | 79,7 | 34,3 | 26,8 | 1,37 | |
| 3 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | |
| 4 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0,3 | - | 14 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | |
| | Итого | 560 | | 688,4 | 30,9 | 26,1 | 91,2 | 0,28 | 0,35 | 32 | 224,7 | 317 | 284 | 63,6 | 21,7 | |
| <i>2-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тефтели из говядины с соусом | 90/20 | 472/2008 | 395,67 | 17,05 | 30,96 | 38,98 | 0,17 | 0,23 | 12,5 | 63,8 | 168 | 149,6 | 27,5 | 1,76 | 70,00 |
| 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 | Икра кабачковая | 1/100 | пром.пр-ва | 47,1 | 0,5 | 2 | 3,25 | 0,09 | 0,04 | 0 | 9 | 24 | 78 | 25 | 2 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | |
| 5 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0,3 | - | 14 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | |
| | Итого | 620 | | 782,07 | 25,8 | 38,6 | 102 | 0,37 | 0,32 | 15 | 232,8 | 279 | 318 | 72,9 | 5,88 | |
| <i>3-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Биточки рыбные | 1/100 | 364/2008 | 231,25 | 18,5 | 19,25 | 19,38 | 0,19 | 0,28 | 14,2 | 77,5 | 116 | 106 | 31,25 | 2 | 70,00 |
| 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 | 1/80 | Пром.пр-ва | 20,2 | 0,6 | 0 | 1,3 | 0,03 | 0,03 | 17 | 0 | 58 | 40 | 20 | 1,2 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | |
| 5 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 631/2004 | 141 | 0,3 | - | 35,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 16 | 6 | 6 | 1 | |
| | Итого | 590 | | 760,51 | 25,3 | 24,3 | 103 | 0,44 | 0,45 | 37 | 241,5 | 299 | 294 | 95,7 | 5,92 | |
| <i>4-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи из печени | 1/100 | 476/2008 | 308,86 | 19,12 | 13,75 | 10,62 | 0,23 | 1,76 | 15,8 | 7770 | 107 | 173 | 21,2 | 6,25 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 | Помидор соленый | 1/60 | Пром.пр-ва | 15,15 | 0,6 | 0 | 1,3 | 0,03 | 0,03 | 17 | 0 | 58 | 40 | 20 | 1,2 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | |
| 5 | 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 | 570 | | 802,61 | 28,2 | 20 | 101 | 0,48 | 1,93 | 39 | 7934 | 293 | 361 | 85,6 | 10,2 | 70,00 |
| 5-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рагу из птицы | 1/100/150 | 489/2004 | 390,97 | 16,8 | 30,6 | 60,3 | 0,15 | 0,23 | 12 | 52,17 | 107 | 186 | 25 | 1,6 | |
| 2 | Зеленый горошек | 1/80 | пром.пр-ва | 32 | 2,56 | 0,16 | 5,28 | 0,12 | 0,05 | 4,13 | 12 | 81 | 104 | 33 | 2,6 | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 1/60 | пром.пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | |
| 4 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0,3 | - | 14 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | |
| | Итого | 590 | | 593,97 | 22,1 | 31,3 | 102 | 0,34 | 0,32 | 19 | 224,2 | 258 | 356 | 72,4 | 5,72 | 70,00 |
| 6-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Жаркое по домашнему | 1/190/40 | 436/2004 | 406,3 | 17,22 | 31,27 | 61,6 | 0,24 | 0,25 | 12,7 | 55,5 | 164 | 206 | 27,7 | 1,77 | |
| 2 | 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 | |
| 3 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | |
| 4 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0,3 | - | 14 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | |
| | Итого | 550 | | 597,5 | 20,5 | 31,8 | 99,3 | 0,34 | 0,32 | 32 | 215,5 | 320 | 312 | 62,1 | 4,49 | 70,00 |
| 7-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты рубленые из птицы | 1/100 | 498/2004 | 239,33 | 31,3 | 33,27 | 41,21 | 0,05 | 0,28 | 8,75 | 65 | 109 | 133,7 | 23,75 | 1 | |
| 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 | Икра свекольная | 1/60 | 78/2004 | 14 | 0,77 | 0 | 2,6 | 0,02 | 0,02 | 5 | 0 | 93 | 40 | 20 | 0,8 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | |
| 5 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0,3 | - | 14 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | |
| | Итого | 570 | | 677,39 | 38,3 | 38,3 | 104 | 0,29 | 0,44 | 22 | 229 | 327 | 324 | 88,2 | 4,32 | 70,00 |
| 8-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тефтели из говядины с соусом | 90/20 | 472/2008 | 395,67 | 17,05 | 30,96 | 38,98 | 0,17 | 0,23 | 12,5 | 63,8 | 168 | 149,6 | 27,5 | 1,76 | |
| 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 | Икра кабачковая | 1/100 | пром.пр-ва | 47,1 | 0,5 | 2 | 3,25 | 0,09 | 0,04 | 0 | 9 | 24 | 78 | 25 | 2 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром.пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | |
| 5 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0,3 | - | 14 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|-------|-------------|--------|--------|--------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| Итого | | | 620 | | 782,07 | 25,8 | 38,6 | 102 | 0,37 | 0,32 | 15 | 232,8 | 279 | 318 | 72,9 | 5,88 | 70,00 | |
| <i>9-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты рубленные из птицы | 1/100 | 498/2004 | 239,33 | 31,3 | 33,27 | 41,21 | 0,05 | 0,28 | 8,75 | 65 | 109 | 133,7 | 23,75 | 1 | | | |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | Табл4/2004 | 200,4 | 4,8 | 3,9 | 29,4 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 22 | 99 | 24 | 1,7 | | | |
| 3 | Зеленый горошек | 1/70 | пром. пр-ва | 28 | 2,24 | 0,14 | 4,62 | 0,1 | 0,05 | 3,62 | 10,5 | 94,5 | 91 | 29,1 | 2,33 | | | |
| 4 | Хлеб ржаной | 1/60 | Пром. пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | | | |
| 5 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0,3 | - | 14 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | | | |
| Итого | | | | 580 | | 638,73 | 41 | 37,8 | 112 | 0,3 | 0,4 | 15 | 235,5 | 295 | 390 | 91,3 | 6,55 | 70,00 |
| <i>10-день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Биточки рыбные | 1/100 | 364/2008 | 231,25 | 18,5 | 19,25 | 19,37 | 0,18 | 0,29 | 14,3 | 50 | 86,3 | 232,4 | 31,25 | 2 | | | |
| 2 | Рис отварной | 1/150 | 516/2004 | 168,3 | 5,5 | 5,1 | 25,5 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 49 | 72 | 6 | 0,6 | | | |
| 3 | Салат из квашеной капусты | 1/85 | 45/2004 | 51,68 | 0,9 | 3,35 | 4,08 | 0,02 | 0,03 | 9,18 | 0 | 34,7 | 20,4 | 10,88 | 0,82 | | | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 1/60 | Пром. пр-ва | 115 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 0,07 | 0,04 | 0 | 160 | 54 | 58,4 | 8,4 | 0,72 | | | |
| 5 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 56 | 0,3 | - | 14 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | | | |
| Итого | | | | 595 | | 622,23 | 27,6 | 28,2 | 85,4 | 0,31 | 0,37 | 26 | 210 | 240 | 391 | 62,5 | 4,94 | 70,00 |