Утверждаю:
Председатель Совета
Песчанокопского Райпо
_____ Золотухина И.А.
«____»_____2021г.

Согласовано:
Директор
МБОУ ПСОШ №2
_____ Марков А.А.
« 1 » мая 2021г.

Примерное двухнедельное Меню

для льготного питания обучающихся 1-4 классов –
горячий завтрак
Ростовской области

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, школах под редакцией В.Т. Лапшиной. Год издания 2004г.

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества /г/			Энергетич ценность	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/				№ рецептуры	№ техн.карты
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День: Понедельник неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Каша рисовая вязкая на молоке	260/5	25,47	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	34,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	302	38
	Сыр порционный	20	11,64	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	97	52
	Масло сливочное порционное	10	6,98	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,40	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	96	51
	Какао с молоком	200	10,31	5,80	5,80	34,40	102,80	0,06	1,60	0,04	0,00	172,00	178,00	25,00	1,00	693	19
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		**535**	**56,64**	**20,69**	**26,19**	**88,61**	**565,10**	**0,25**	**2,66**	**80,44**	**0,26**	**564,85**	**519,97**	**112,57**	**15,05**		
День: Вторник неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Азу	180	40,07	7,80	20,28	15,47	276,90	0,54	0,00	0,00	0,10	7,00	240,00	26,00	0,92	438	9
	Помидоры соленые	50	4,40	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0,00	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	101	74
	Компот из сухофруктов	200	3,75	0,44	0,03	27,78	113,30	0,00	0,00	0,00	31,80	6,00	1,26	0,00	15,47	639	3
	Сдоба детская	40	7,00	5,45	5,73	32,28	202,70	0,31	0,56	1,60	0,90	42,80	83,18	27,00	86,00		
	Хлеб пшеничный	30	1,42	2,37	0,30	14,51	70,95	0,05	0,00	0,00	0,00	2,25	6,90	26,10	9,75		
Итого за завтрак		**500**	**56,64**	**17,28**	**29,41**	**96,50**	**722,95**	**0,92**	**28,86**	**1,60**	**34,21**	**89,97**	**355,02**	**92,06**	**112,58**		
День: Среда неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Шницель мясной (говядина)	85	43,39	9,49	7,17	39,95	140,30	0,08	0,00	15,50	0,00	11,30	87,80	18,00	0,90	450	17
	Соус томатный	30	3,43	0,35	1,26	3,06	25,35	0,01	0,72	7,20	0,20	4,77	6,68	3,50	0,15	593	18

	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,08	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	297	53
	Чай с сахаром	200	1,78	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	684	14
	Хлеб пшеничный	35	1,96	2,77	0,35	82,80	82,80	0,04	0,00	0,00	0,24	8,05	30,45	12,00	0,70		
Итого за завтрак		**500**	**56,64**	**21,50**	**11,06**	**180,21**	**518,97**	**0,44**	**0,73**	**22,70**	**0,99**	**41,69**	**334,81**	**174,08**	**6,38**		
Четверг Неделя первая																	
Завтрак																	
	Сосиска с соусом	85	25,49	4,72	42,00	0,00	194,64	0,20	0,00	0,00	0,00	7,00	164,00	21,00	1,60	428	33
	Макаронные изделия отварные	200	9,11	5,63	2,84	35,99	192,21	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	0,63	332	35
	Зеленый горошек	60	16,20	1,86	0,00	3,90	27,00	0,18	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,42	101	57
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	3,60	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	686	15
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		**592**	**56,64**	**15,57**	**45,24**	**74,23**	**566,45**	**0,45**	**18,01**	**0,80**	**11,51**	**70,00**	**222,63**	**71,13**	**15,65**		
День: Пятница неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Плов из птицы	200	38,49	21,80	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,30	239,90	50,00	2,32	492	16
	Салат из соленых огурцов с луком	60	7,70	0,72	4,62	2,56	54,48	0,03	16,50	0,04	1,40	4,40	17,50	0,80	0,59	17	5
	Кофейный напиток с молоком	200	7,65	3,51	2,70	15,57	97,20	0,01	0,71	9,00	0,00	113,00	81,00	13,00	0,12	689	4
	Хлеб пшеничный	50	2,8	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за завтрак		**510**	**56,64**	**29,07**	**27,63**	**74,15**	**658,08**	**0,25**	**23,68**	**76,24**	**4,28**	**151,90**	**373,20**	**77,00**	**3,83**		
День: Понедельник неделя: Вторая																	
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	80/20	30,53	9,54	4,86	5,04	100,80	0,10	11,40	17,20	0,00	21,00	0,63	3,51	93,03	374	61

	Рис отварной	150/5	7,47	6,62	9,55	23,10	159,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	164,00	21,00	511	63
	Салат из квашеной капусты	60	6,80	21,80	19,95	37,54	418,00	0,15	67,20	0,00	25,30	50,00	2,32	6,47	239,90	45	2
	Сок фруктовый 1л	200	9,6	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,86		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
		555	**56,64**	**42,12**	**34,96**	**105,22**	**865,20**	**0,53**	**82,60**	**17,20**	**25,50**	**88,00**	**33,15**	**216,78**	**369,79**		
Итого за завтрак																	
День: Вторник неделя: Вторая																	
Завтрак	Шницель мясной (говядина)	85	43,39	9,49	7,17	39,95	140,30	0,08	0,00	15,50	0,00	11,30	87,80	18,00	0,90	450	17
	Соус томатный	30	3,43	0,35	1,26	3,06	25,35	0,01	0,72	7,20	0,20	4,77	6,68	3,50	0,15	593	18
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,08	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	297	53
	Чай с сахаром	200	1,78	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	684	14
	Хлеб пшеничный	35	1,96	2,77	0,35	82,80	82,80	0,04	0,00	0,00	0,24	8,05	30,45	12,00	0,70		
Итого за завтрак		500	**56,64**	**21,50**	**11,06**	**180,21**	**518,97**	**0,44**	**0,73**	**22,70**	**3,75**	**41,69**	**334,81**	**174,08**	**6,38**		
День: Среда неделя: Вторая Завтрак																	
	Сосиска с соусом	85	25,49	4,72	42,00	0,00	194,64	0,20	0,00	0,00	0,00	7,00	164,00	21,00	1,60	428	33
	Макаронные изделия отварные	200	9,11	5,63	2,84	35,99	192,21	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	0,63	332	35
	Зеленый горошек	60	16,20	1,86	0,00	3,90	27,00	0,18	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,42	101	57
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	3,60	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,50	4,00	2,50	0,00	686	15
•	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		**535**	**56,64**	**15,57**	**45,24**	**74,23**	**566,45**	**0,45**	**18,01**	**0,80**	**11,51**	**70,00**	**222,63**	**71,13**	**15,65**		

День: Четверг неделя: Вторая																	
Завтрак	Котлета куриная с соусом	80/30	34,69	12,60	13,14	53,30	212,00	0,08	0,53	47,00	0,40	15,20	110,60	18,00	1,45	498/593	50/49
	Каша ячневая рассыпчатая	150	5,54	4,94	4,28	8,50	187,00	0,11	0,00	20,00	0,60	41,10	169,70	25,00	0,92	297	26
	Винегрет овощной	60	5,43	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	0,00	1,39	19,89	22,22	11,91	0,50	71	10
	Какао с молоком	180	9,86	5,80	5,80	34,40	102,80	0,06	1,60	0,04	0,00	172,00	178,00	25,00	1,00	693	64
	Хлеб пшеничный	40	1,12	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		540	**56,64**	**27,26**	**26,71**	**119,55**	**643,88**	**0,34**	**9,63**	**67,04**	**2,39**	**251,19**	**489,72**	**114,71**	**16,87**		
День: Пятница неделя: Вторая																	
Завтрак	Тефтели рыбные	70/20	27,55	10,70	3,50	7,50	104,30	0,18	0,35	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	394	25
	Пюре картофельное	150	14,59	3,33	3,28	22,66	133,90	0,16	26,54	14,30	0,00	40,00	98,91	34,00	1,25	520	12
	Салат из свеклы	60	4,61	1,38	4,08	7,02	71,40	0,02	3,96	0,00	0,00	23,40	35,40	10,80	3,96	33	54
	Кофейный напиток с молоком	200	7,65	3,51	2,70	15,57	97,20	0,01	0,71	9,00	0,00	113,00	81,00	13,00	0,12	689	4
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,16	0,40	19,34	94,60	0,06	0,00	0,00	0,00	3,00	9,20	34,80	13,00		
Итого за завтрак		540	**56,64**	**22,08**	**13,96**	**72,09**	**501,40**	**0,43**	**31,56**	**43,90**	**2,69**	**217,66**	**345,45**	**114,93**	**19,05**		