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 5-11 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: 12 лет до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества /г/			Энергетич ценность	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/				№ рецепт уры	№ техн.к арты
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
День: Понедельник неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Запеканка манная с маслом сливочным	100/5	13,64	3,30	6,30	20,80	147,80	0,04	0,04	0,60	0,07	0,60	63,60	80,40	16,80	314	72
	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
	Кофейный напиток	200	5,10	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,40	136,80	34,20	1,25	692	22
	Хлеб пшеничный	20	1,12	1,58	0,20	9,60	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого за завтрак		**345**	**31,50**	**11,76**	**14,29**	**50,60**	**373,43**	**0,15**	**1,69**	**46,62**	**0,45**	**375,60**	**345,80**	**130,20**	**18,65**		
День: Вторник неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом сливочным	150	20,07	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39,00	0,81	112,06	107,36	12,30	0,89	333	32
	Какао на молоке	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	20	1,12	1,58	0,20	9,60	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого за завтрак		**370**	**31,50**	**15,29**	**12,13**	**77,89**	**372,88**	**0,18**	**1,68**	**39,04**	**1,07**	**288,66**	**302,76**	**43,90**	**2,29**		
День: Среда неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Оладьи с изюмом и сметаной	150/20	26,64	8,40	15,00	44,40	334,90	0,20	0,40	0,10	3,30	89,00	11,52	21,20	1,20	734	24

	Кисель из концентрата	200	4,86	0,00	0,00	22,00	376,90	0,12	5,75	82,19	0,82	0,00	1,64	0,00	0,00	648	56
Итого за завтрак		**370**	**31,50**	**8,40**	**15,00**	**66,40**	**711,80**	**0,32**	**6,15**	**82,29**	**4,12**	**89,00**	**13,16**	**21,20**	**1,20**		
Четверг Неделя первая																	
Завтрак																	
	Каша манная на молоке с маслом сливочным	195/5	15,75	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,00	94,23	102,24	17,82	0,54	311	62
	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
	Кофейный напиток с молоком	180	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	20	1,12	1,58	0,20	9,60	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого за завтрак		**410**	**31,50**	**11,70**	**17,18**	**64,08**	**455,21**	**0,13**	**1,62**	**9,44**	**0,26**	**214,23**	**203,64**	**37,42**	**1,08**		
День: Пятница неделя: Первая																	
Завтрак																	
	Плов из птицы	140	25,97	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	492	69
	Помидоры соленые	30	2,64	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	73
	Чай с сахаром	200	1,71	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	67
	Хлеб пшеничный	20	1,18	1,58	0,20	9,60	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого за завтрак		**390**	**31,50**	**24,83**	**23,22**	**68,60**	**582,10**	**0,21**	**34,78**	**67,20**	**4,03**	**64,34**	**284,99**	**72,43**	**3,16**		
День: Понедельник неделя: Вторая																	
Завтрак	Оладьи с изюмом и сметаной	150/20	26,64	8,40	15,00	44,40	334,90	0,20	0,40	0,10	3,30	89,00	11,52	21,20	1,20	734	24
	Кисель из концентрата	200	4,86	0,00	0,00	22,00	376,90	0,12	5,75	82,19	0,82	0,00	1,64	0,00	0,00	648	56

Итого за завтрак		**370**	**31,50**	**8,40**	**15,00**	**66,40**	**711,80**	**0,32**	**6,15**	**82,29**	**3,75**	**89,00**	**13,16**	**21,20**	**1,20**		
День: Вторник неделя: Вторая																	
Завтрак																	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	16,96	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	160	27
	Бутерброт с сыром	20/20	12,76	5,38	4,52	19,90	137,90	0,08	0,16	46,00	0,12	200,00	128,00	9,00	0,20	3	28
	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
Итого за завтрак		**445**	**31,50**	**11,31**	**9,26**	**55,83**	**346,05**	**0,15**	**0,90**	**66,10**	**0,44**	**351,98**	**258,90**	**31,64**	**0,65**		
День: Среда неделя: Вторая																	
Завтрак																	
	Каша манная на молоке с маслом сливочным	195/5	15,75	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,00	94,23	102,24	17,82	0,54	311	62
	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
	Кофейный напиток с молоком	180	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	20	1,12	1,58	0,20	9,60	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
Итого за завтрак		**410**	**31,50**	**11,70**	**17,18**	**64,08**	**455,21**	**0,13**	**1,62**	**9,44**	**0,26**	**214,23**	**203,64**	**37,42**	**1,08**		
День: Четверг неделя: Вторая																	
Завтрак																	
	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	125/25	18,80	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35	315	23
	Масло сливочное порционное	10	6,98	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	51

	Кофейный напиток	200	4,79	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,40	136,80	34,20	1,25	692	65
	Хлеб пшеничный	30	0,93	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		**390**	**31,50**	**41,36**	**15,68**	**70,57**	**531,94**	**66,30**	**2,19**	**0,11**	**1,02**	**417,58**	**485,08**	**103,41**	**12,35**		
День: Пятница неделя: Вторая																	
Завтрак																	
	каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным	180/5	15,73	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	39
	Бутерброт с п/к колбасой и маслом сливочным	20/20/5	14,06	7,44	15,75	1,58	177,41	0,04	1,00	0,50	1,20	469,60	330,40	46,60	3,00	6	40
	Чай с сахаром	200	1,71	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	67
Итого за завтрак		**430**	**31,50**	**15,20**	**23,89**	**50,83**	**477,02**	**0,17**	**1,91**	**34,50**	**1,36**	**659,55**	**536,17**	**92,87**	**3,83**		