

Утвердил: \_\_\_\_\_  
 Исполнительный директор  
 ИП Бартош Н.И.



**МЕНЮ (примерное)**  
**10-ти дневное (двухнедельное)**  
**для питания учащихся 1 - 4 классов с 7 до 11 лет**  
**завтраки**  
**январь, февраль, март, апрель, май**  
**2022 год**

(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, г. Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	Выход, гр.	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПН.	Каша "Дружба" молочная (ультрапастеризованное 3,2%) с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)	200/10	260	6,6	14,6	31,3	283	0,40	6,6	0,40	1,0	158	175,5	3,0	2,8
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%) и сыром твердым "Российский" (50%)	10/40/30	91	5,0	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	Какао "Золотой ярлык" с молоком ультрапастеризованным (3,2%)	200	496	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8
	<b>Итого за день</b>	<b>490</b>		<b>15,2</b>	<b>26,0</b>	<b>63,7</b>	<b>550</b>								
ВТ.	Зелёный горошек консервированный	60	43	1,7	10,2	4,2	115	0,06	24,5	0,00	4,7	23,0	4,2	1,8	0,8
	Бифштекс рубленый "Школьный"	70	371	20,4	12,7	2,1	204	0,05	0,0	0,10	0,6	9,0	169,0	24,0	2,0
	Каша рисовая рассыпчатая	150	414	4,1	7,0	3,6	38	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2	3,5
	Компот из сухофруктов	200	508	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
<b>Итого за день</b>	<b>510</b>		<b>34,3</b>	<b>30,7</b>	<b>86,1</b>	<b>527</b>									
СР.	Салат из свеклы с маслом растительным	60	50	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	3,1	3,3	1,9	1,3
	Тефтели из говядины "Ёжики" с соусом красным основным	60/50	390	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21,0	10,8	1,6	1,5
	Пюре картофельное	150	429	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	5,7	1,9	0,7
	Чай с сахаром	200	493	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>		<b>20,8</b>	<b>26,0</b>	<b>94,9</b>	<b>522</b>									
ЧТ.	Икра кабачковая консервированная	60	114	1,3	4,9	5,0	69	0,03	7,8	0,00	2,4	26,0	2,9	1,5	0,7
	Фрикадельки мясные с соусом красным основным	2/40/25	392	11,0	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10,0	10,1	1,3	1,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	9,5	8,7	41,2	281	1,38	0,0	0,27	4,1	9,5	13,5	9,0	3,0

Дата	Наименование блюд	Выход, гр.	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Компот из вишни замороженной	200	507	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22,0	16,0	1,4	1,1
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	<b>Итого за день</b>	<b>507</b>		<b>29,9</b>	<b>26,3</b>	<b>126,3</b>	<b>686</b>								
ПГ.	Яйцо варёное	40	300	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22,0	7,7	5,0	1,0
	Макаронны отварные с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%) и сыром твёрдым "Российский" (50%)	150/10/30	295	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	20,7	16,8	2,0	1,1
	Чай с молоком ультрапастеризованным (3,2%)	200	495	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	12,7	9,3	1,5	0,4
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)	10/30	91	5,0	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	13,7	9,9	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>		<b>31,3</b>	<b>24,9</b>	<b>106,8</b>	<b>602</b>								
ПН.	Капша пшённая молочная (ультрапастеризованное 3,2%) с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)	210/10	267	9,8	11,8	44,7	288	0,95	7,3	0,28	0,8	72,3	96,5	21,5	6,0
	Ватрушка с повидлом яблочным	80	540	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	0,01	0,5	11,0	3,1	7,0	0,7
	Кофейный напиток сублимированный "Здоровье" с молоком ультрапастеризованным (3,2%)	200	501	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	12,6	9,0	1,4	0,1
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>		<b>16,7</b>	<b>16,2</b>	<b>101,5</b>	<b>561</b>								
ВТ.	Салат из свеклы с маслом растительным	60	50	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	3,1	3,3	1,9	1,3
	Котлета куриная	80	412	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26,0	6,6	1,3	0,8
	Капша рисовая рассыпчатая	150	414	4,1	6,8	37,6	227	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2	3,5
	Компот из яблок свежих	200	507	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22,0	1,6	1,4	1,1
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>		<b>24,2</b>	<b>20,8</b>	<b>124,8</b>	<b>604</b>								
СР.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1	2,1	10,1	9,3	136	0,04	0,1	25,60	0,0	5,6	4,3	2,1	0,8
	Кнели с говядины тушёные с соусом молочным	2/40/25	379	16,4	13,0	5,6	212	0,07	0,2	0,02	0,5	58,0	18,8	3,4	2,4
	Пюре картофельное	150	429	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	5,7	1,9	0,7
	Сок в ассортименте	200	518	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0	0,00	0,0	7,0	0,0	0,0	1,4
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	<b>Итого за день</b>	<b>507</b>		<b>28,7</b>	<b>28,4</b>	<b>75,1</b>	<b>546</b>								
ЧТ.	Огурец свежий крупным куском	60	17	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,00	4,5	18,0	33,0	1,3	0,5
	Пшеница "Московский"	80	381	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	18,5	2,6	2,8
	Макаронны отварные	150	291	6,3	4,5	32,7	161	0,38	0,1	0,00	5,3	38,0	23,8	5,4	5,2



