

СОЛДАСОВАНО

Директор НБДО и. совм. ил. с кадетскими классами / Тамбовск. А.

Утверждено:
Директор МУ П В МО "Комбинат школьного питания"

[Подпись]
Б. В. Мызлиникова
2024 ГОД

двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтраки 90 рублей) и (полдники 54 рубля) для учащихся начальных классов ОБЗ (7-11 лет) 1-4 класс общеобразовательных учреждений

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
	каша пшенная	200	8,18	10,3	40,76	284,83	17,51	173
	с маслом	10					3,41	гп
	оатон	30	2,25	0,87	13,42	79,3	5,42	377
	масло сливочное	3	0,04	3,63	0,07	50,55	4,82	
	чай	200	0,2		15,2	63		
	с сахаром	15						
Итого за день	с лимоном	7	0,9	0,2	8,1	35,8	32,48	349
	фрукты свежие (апельсин)	100					63,04	
	кекс	50	11,57	1,5	19,55	491,68	21,68	гп
	чай	30	4,05	9,2	18,85	174,3	4,82	377
	с сахаром	200	0,2		15,2	63		
	с лимоном	15						
Итого за день	с лимоном	7	4,25	9,2	34,05	237,3	26,8	
	омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225,3	91,63	779
	с маслом	60	1,86	0,12	3,9	24	12,88	
	зеленый горошек	30	2,25	0,87	13,42	79,3	3,41	гп
	оатон	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	хлеб пшеничный ТПГ	200	0,2		14,97	56,87	2,39	гп
	чай	15						
	с сахаром	542,5	19,31	19,39	86,79	456,87	114,95	
	булка маковая	50	4,78	10,14	28,09	252,99	23,6	377
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	
Итого за день	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	котлета рубленая из телятины	90	16,38	9,03	13,32	201,6	58,99	444
	соус красный острый	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	гп
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304
	хлеб пшеничный ТПГ	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
Итого за день	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	гп
	с сахаром	15						
	оатон	517,5	23,91	14,68	99,92	557,14	80,48	
	сыр	30	2,25	0,87	13,42	79,3	3,41	гп
	чай	33	0,85		10,59		24,02	гп
	с сахаром	200	0,2		15,2	63	4,82	377
Итого за день	с лимоном	15						
	с лимоном	7						
Итого за день	с лимоном	282	3,33	9,87	19,25	79,3	32,25	
	с лимоном	7						
раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп

4 день										
жаркое под-домашнее(зубоводина)	200	17,74	14,18	22,68	262,03	69,72	294			
огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	18,4				
хлеб пшеничный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гн			
огонь	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гн			
какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382			
Итого за день	507,5	40,32	19	82,81	592,33	111,63				
полдник	100	7,74	9,12	61,08	361,2	20,11				
чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	гн			
с сахаром	15									
Итого за день	363	4,07	3,56	25,51	237,47	22,5				
5 день										
котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	43,21	268			
картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,82				
с маслом	5									
огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	9,07	гн			
хлеб пшеничный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гн			
сок	200			22,4	90	11,56	348			
Итого за день	507,5	18,12	15,86	63,04	321,84	81,52				
полдник	100	12,71	10,6	35,52	287,91	42,85				
какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382			
Итого за день	250	6,91	9,84	53,41	332,35	60,53				
6 день										
тефтели мясные 2 вариант	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	260			
макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67				
помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309			
хлеб пшеничный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гн			
чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	гн			
с сахаром	15									
Итого за день	517,5	20,65	25,21	82,41	597,57	93,24				
полдник	75	5,05	0,22	52,71	316,38	18,37				
коржик молочный	200			19	80	13,27	302 кг0			
паштет "Витолка"	27,5	8,03	9,22	7,71	396,58	31,64				
7 день										
запеканка из творога	150	31,15	11,31	31,46	351,83	60,55	268			
молоко ступенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73				
биттон	30	2,25				3,41				
сок	200			22,4	90	11,56	311			
Итого за день	310	35,96	14,26	80,81	579,83	94,64				
полдник	70	5,96	5,01	40,71	453,54	17,12				
булка с молоком ступ	200			30	120	9,41				
напиток из пюре яблочного	270	5,96	5,01	70,71	553,54	26,53				
наименование блюда	выход	белка	жиры	углевода	ккал	цена	№ рец			
8 день										
плов из грудки куриной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	70,55	230			
помидор свежий	30	0,24	0,14	1,2	8,4	9,12	309			
свекла туш-я в сметанном соусе	30	1,09	2,08	2,67	51,1	2,99	гн			
хлеб пшеничный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гн			
чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377			
с сахаром	15									
Итого за день	307,5	30,11	19,98	82,78	543,47	87,69				

булка московская	100	7,75	9,12	61,09	361,21	20,11
чай	200	0,2		15,2	6,1	4,82
с сахаром	15					
с льняном	7					
	322	7,95	9,12	66,59	424,21	24,93
У день,						
фрикаделька куриная	90	15,84	6,12	7,92	151,2	57,41
соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79
рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63
помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12
чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39
с сахаром	15					
	515	20,11	11,3	66,92	439,94	85,34
Итого за день	100	12,71	10,6	55,32	287,91	42,85
полулик	200			22,4	90	18,5
сок тетра пак	300	12,71	16,0	57,72	377,91	67,35
10 день,						
котлета домашняя	90	11	13,95	9,74	214,24	63,6
соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79
макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67
хлеб пшеничный	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64
чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39
с сахаром	15					
	517,5	19,13	19,62	69,79	564,18	79,09
Итого за день	75	5,28	2,86	49,5	243,18	13,05
ватрушка с повидлом	200	0,16	0,16	27,87	108,96	12,24
компот из яблок	275	5,44	3,02	77,37	352,14	25,29

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов" под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева Москва АС "Агропромиздат", 1987 год
Сборник рецептов и кулинарных изделий для 10-11 Москва 1987г