

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Обливская СОШ №2"
Александр М.Н. Андреевков
01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
В.В. Гормосин
01.09.2025

Меню приготавливаемых блюд для обеспечения обучающихся 5-11 классов МБОУ Алексеевской СОШ льготных категорий граждан бесплатным одноразовым питанием (завтрак) на 2024-2025 учебный год

Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше
Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
ЗАВТРАК:	Запеканка рисовая с творогом	200	13,82	10,68	79,06	472,00	188
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	Кондитерское изделие	40	2,00	7,54	23,60	156,00	
	Молоко стуженое	10	0,72	0,85	5,60	33,00	
	Банан	100	1,50	0,50	13,72	96,00	
	Итого за завтрак:	550	18,11	19,59	136,98	817,00	
Итого за день:		550	18,11	19,59	136,98	817,00	
День 2							
ЗАВТРАК:	Котлеты рубленые из птицы	70	12,21	11,73	11,39	200,00	294
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	309
	Огурцы	40	0,35	0,05	0,85	5,00	71
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	349
Итого за завтрак:		560	25,62	22,15	84,57	676,00	
Итого за день:		560	25,62	22,15	84,57	676,00	

День 3							
ЗАВТРАК:	Рагу из курицы	250	17,14	16,01	21,71	305,00	289
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Капуста квашеная	50	0,85	2,57	4,23	42,85	
	Итого за завтрак:	550	23,41	20,85	62,69	544,85	
Итого за день:		550	23,41	20,85	62,69	544,85	
День 4							
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251,00	121
	Сыр	10	5,20	5,36	20,00	70,60	
	Хлеб пшеничный	40	4,28				
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Апельсин	120	0,20	0,20	4,90	40,00	
Итого за завтрак:		580	15,86	16,30	72,28	421,60	
Итого за день:		580	15,86	16,30	72,28	421,60	
День 5							
ЗАВТРАК:	Плов из курицы	250	21,18	16,08	44,67	381,67	291
	Помидор	50	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	550	24,96	16,60	62,41	546,19	
Итого за день:		550	24,96	16,60	62,41	546,19	

Неделя 2									
День 1									
ЗАВТРАК:	Кнели из кур с рисом			60	10,29	14,57	3,80	189,00	301
	Каша рассыпчатая пшеничная			200	8,55	10,00	52,00	295,00	171
	Салат из квашеной капусты			50	0,85	2,50	4,23	42,85	47
	Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Чай с сахаром			200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак:				550	22,92	27,49	75,87	680,37	
Итого за день:				550	22,92	27,49	75,87	680,37	
День 2									
ЗАВТРАК:	Котлета рубленная из птицы			70	11,09	10,66	10,36	182,00	294
	Каша гречневая рассыпчатая			180	9,96	10,74	44,84	315,00	171
	Свекла отварная			50	0,70	3,00	4,13	46,40	52
	Хлеб пшеничный			50	5,35	2,25	21,75	137,00	
	Чай с сахаром			200	0,07	0,02	15,00	60,00	
Итого за завтрак:				550	27,17	26,67	96,08	740,40	
Итого за день:				550	27,17	26,67	96,08	740,40	
День 3									
ЗАВТРАК:	Птица тушеная в соусе			100	12,12	11,26	2,93	164,00	290
	Макаронные изделия отварные			180	7,53	5,96	28,00	243,86	309
	Огурцы			50	0,40	0,05	0,85	5,00	71
	Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	0,84	137,00	
	Кисель			200	0,07	0,02	15,00	30,00	376
Итого за завтрак:				570	23,28	17,69	47,62	579,86	
Итого за день:				570	23,28	17,69	47,62	579,86	