

**МБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа»
Троицкого района Алтайского края
п. Гордеевский ул. Центральная, 14**

«Утверждаю»
Руководитель учреждения
С.И. Тайлакова

« 10 » августа 2022г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ завтраков

для старших школьников (5-11 классов) возраст 12-18 лет

на 2022 -2023 учебный год

«Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников»

под ред. Могильного М.П., 2007 г.

**МБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа»
п. Гордеевский, Троицкий район**

| № реце пту ры | Наименование блюда | Выход (Гр.) | Химический состав | | | Энергети ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-----------------------------|----------------|-------------------|-------|----------|--------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 9.17 | 9.85 | 59.93 | 346.31 | 0.17 | 3.59 | 0.03 | 27.84 | 73,37 | 15.70 | 1,55 |
| 279 | Тефтели мясные | 100 | 12,68 | 14,11 | 16,20 | 232,00 | 0,08 | 1,13 | 51,00 | 57,80 | 141,40 | 28,3 | 1,27 |
| 14 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,70 | 0,28 | 156,80 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,7 | 1,17 | - | 113,20 | 8.84 | - | 0,12 |
| 1 | Хлеб порционнo | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| 15 | Сыр (Российский) | 15 | 2,82 | 3,67 | 0,00 | 48,40 | 0,01 | 0,07 | 25,00 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| | итого | | 27,55 | 52,27 | 93,97 | 1032,93 | 0,31 | 43,09 | 60,82 | 243,11 | 274,64 | 60,29 | 3,37 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 145 | Картофель тушеный с луком | 180 | 4.13 | 7.26 | 26.49 | 172.05 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| 290 | Птица тушеная | 100 | 18,35 | 16,18 | 5,27 | 226,20 | 0,05 | 0,02 | 43,00 | 54,50 | 132,9 | 20,30 | 1,62 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 1 | Хлеб порционнo | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| 14 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| | итого | | 19,005 | 43,79 | 70,085 | 614,419 | 0,94 | 11,6 | 29,84 | 230,33 | 252,43 | 57,81 | 3,79 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша пшениная | 180 | 7,42 | 6,91 | 33,84 | 267,9 | 0,15 | 0,34 | - | 140,76 | - | - | 0,73 |
| 266 | Бифштекс рубленый | 100 | 9,76 | 10,87 | 8,41 | 170,66 | 0,05 | 0,23 | 42,67 | 65,47 | 119,46 | 20,27 | 0,81 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 10.10 | 3,12 | 14,48 | 126.86 | 0,02 | 7,32 | 0,02 | 212.49 | 256.36 | 188. | 2.1 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,01 | 0,07 | 25,00 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 1 | Хлеб порционнo | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| | итого | | 32,92 | 49,54 | 66,2 | 866,15 | 0,33 | 13,86 | 68,84 | 431,99 | 413,22 | 56,1 | 6,43 |

| День 4 | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 268 | Биточки | 100 | 14,24 | 10,04 | 14,28 | 194,28 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 35,00 | 133,10 | 25,70 | 1,20 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 0,07 | - | 0,77 | 9,8 | 14,77 | 0,95 | 0,80 |
| 41 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,06 | 1,43 | 0,02 | 137,00 | 0,00 | - | 0,43 |
| 1 | Хлеб порционнно | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| | Итого | | 16,8 | 28,6 | 17,81 | 601,52 | 0,13 | 39,73 | 29,72 | 396,97 | 240,74 | 65,24 | 2,85 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 238 | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 250 | 13,49 | 12,12 | 243,78 | 257,82 | 0,06 | 0,71 | - | 113,60 | - | - | 0,69 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| 41 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб порционнно | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| | итого | | 18,98 | 35,8 | 286,28 | 681,96 | 0,18 | 7,35 | 29,71 | 266,8 | 130,91 | 32,03 | 2,62 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,12 | 12,87 | 5,18 | 178,94 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | |
| 135 | Картофельное пюре | 180 | 4,01 | 6,17 | 24,17 | 181,83 | 0,11 | 3,59 | 0,03 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| 1 | Хлеб порционнно | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | |
| 41 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | итого | | 14,84 | 20,75 | 40,7 | 366,86 | 0,14 | 2,56 | 29,57 | 84,35 | 37,88 | 18,82 | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 332 | Рагу из овощей и птицы | 250 | 12,68 | 18,09 | 15,92 | 307,58 | 0,15 | 8,35 | 0,27 | 26,79 | 177,54 | 37,38 | 1,85 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 41 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,7 | 1,17 | - | 113,20 | 8,84 | - | 0,12 |
| 1 | Хлеб порционнo | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| | итого | | 19,68 | 37,24 | 54,45 | 647,43 | 0,9 | 11,42 | 29,77 | 181,44 | 224,26 | 56,2 | 3,79 |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша овсяная | 180 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149,00 | 0,11 | 1,01 | 0,18 | 18,90 | 3,32 | 11,10 | 1,16 |
| 282 | Биточки (мясо или птица) | 100 | 10,44 | 11,24 | 14,56 | 223 | 0,01 | 0,85 | 39,00 | 43,90 | 106,7 | 21,6 | 1,20 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,01 | 0,07 | 25,00 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 41 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0,00 | 2,83 | 1,68 | 12,80 | 0,00 | - | 0,32 |
| 1 | Хлеб порционнo | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| | итого | | 21,34 | 41,18 | 67,38 | 770,36 | 0,2 | 8,95 | 109,36 | 238,8 | 225,93 | 55,97 | 4,2 |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 28,10 | 21,30 | 39,99 | 393,05 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,06 | 1,43 | 0,02 | 137,00 | 0,00 | - | 0,43 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,01 | 0,07 | 25,00 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 1 | Хлеб порционнo | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| | итого | | 19,13 | 35,27 | 276,61 | 643,76 | 0,2 | 6,94 | 29,72 | 281,8 | 40,91 | 18,03 | 2,49 |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,12 | 12,87 | 5,18 | 178,94 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | 3,59 | 0,03 | 26,64 | 73,37 | 13,70 | 1,55 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,96 | 0,5 | 3,2 | 23,15 | 0,04 | 6,08 | 0,27 | 12,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| 349 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| 1 | Хлеб порционнo | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| 41 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| | итого | | 20,44 | 32,15 | 76,96 | 671,66 | 0,14 | 39,02 | 86,22 | 106,53 | 176,84 | 61,88 | 3,88 |
| День 11 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 230 | Рыба припущенная с овощами | 100 | 8,37 | 1,81 | 4,08 | 62,18 | 0,05 | 0,96 | 0,05 | 12,88 | 84,25 | 10,00 | 0,54 |
| 135 | Картофельное пюре | 180 | 4,01 | 6,17 | 24,17 | 181,83 | 0,11 | 3,59 | 0,03 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,84 | 0,4 | 2,3 | 21,00 | 0,03 | 5,00 | 0,20 | 11,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| 41 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0,00 | 2,83 | 1,68 | 12,80 | 0,00 | - | 0,32 |
| 1 | Хлеб порционно | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| | итого | | 14,96 | 20,77 | 36,9 | 379,85 | 0,13 | 5,39 | 31,23 | 90,65 | 1,0 | - | 2,69 |
| День 12 | | | | | | | | | | | | | |
| 238 | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 250 | 13,49 | 12,12 | 243,78 | 257,82 | 0,06 | 0,71 | - | 113,60 | - | - | 0,69 |
| 71 | Овощи свежие | 100 | 0,84 | 0,4 | 2,3 | 21,00 | 0,03 | 5,00 | 0,20 | 11,5 | 1,13 | 7,00 | 0,32 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| 41 | Масло сливочное | 40 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,00 | 0,00 | 118,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб порционно | 150 | 3,64 | 8,55 | 15,62 | 136 | 0,04 | 0,00 | - | 10,3 | - | - | 0,82 |
| | итого | | 18,98 | 35,8 | 286,28 | 681,96 | 0,18 | 7,35 | 29,71 | 266,8 | 130,91 | 32,03 | 2,62 |