

Согласованно:
 Директор МБОУ "СОШ №31 им. Героя Советского Союза А.В. Спекова"
 Малинова Е.И.
 сентября 2023 г.

Утверждено:
 Директор ООО "Большая Перемена"
 Шутьдайс А.А.
 1 сентября 2023 г.

Примерное меню **ЗАВТРАКОВ** на 1-4 недели для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ г.Бийска

дети с 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя №1														
Понедельник														
№227	Макаронные изделия отварные 150гр	150	5,6	6,4	36,0	224,7	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
№290	Птица тушенная в соусе 50/50гр.	100	14,0	8,7	4,0	147,0	1,0	0,0	0,0	1,0	8,5	88,0	9,6	0,0
№376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
	Итого:	510	24,2	16,9	85,0	587,1	0,0	0,0	0,0	12,6	36,2	200,3	55,1	2,5
Вторник														
№289	Рагу из свинины 240гр.	240	20,5	14,6	40,0	374,0	1,4	40,2	32,1	4,6	54,3	243,7	70,4	2,3
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№415	Компот из облепихи 200гр.	200	0,2	1,1	21,1	96,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	500	25,4	17,5	91,1	625,8	0,0	40,2	32,1	6,3	67,5	294,7	90,2	3,5
Среда														
№102	Каша Дружба 200/5гр	200	5,4	6,0	28,9	189,4	0,1	0,4	0,4	6,6	104,2	125,5	117,1	0,5
-17 №3	Сыр 15гр	15	3,7	4,3	0,0	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	24,3	2,3	0,0
-17 №5	Котлета куриная 50гр	50	2,3	0,9	15,0	77,7	0,0	0,0	0,0	0,5	6,6	25,5	9,9	0,6
м. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
м. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	525	16,0	13,0	89,0	525,2	0,0	0,4	0,4	8,6	169,0	226,3	149,1	2,3
Четверг														
13 №429	Картофельное пюре 150гр	150	4,0	6,2	34,2	213,1	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
13 №345	Котлеты рыбные 90гр.	90	23,1	3,0	9,6	170,9	0,2	0,7	0,0	2,0	56,8	330,9	78,7	1,4

р	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
р	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
	Чай с лимоном 200гр	200	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
	Итого:	500	21,4	25,6	93,4	704,6	0,0	40,7	5,3	16,2	72,4	305,5	102,4	4,9

Пятница

№237	Каша гречневая рассыпчатая 150гр.	150	8,8	5,3	47,6	260,9	0,3	0,0	1,4	5,8	15,0	209,8	15,6	4,7
№297	Фрикадельки из кур 90гр.	90	16,9	7,7	9,3	171,3	1,2	0,0	0,0	0,3	13,9	121,7	16,8	0,3
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	500	30,4	14,8	101,9	647,6	0,0	0,0	1,4	7,5	42,0	382,5	52,2	6,2
	Итого по неделе Неделя №1 (Завтрак)	513	23,5	17,5	92,1	618,1	1,0	16,3	7,8	10,2	77,4	281,8	89,8	3,9
	Итого по неделе Неделя №1 (общий) :	513	23,5	17,5	92,1	618,1	1,0	16,3	7,8	10,2	77,4	281,8	89,8	3,9

Неделя №2

Понедельник

№291	Плов из птицы 240 гр.	240	23,4	19,8	51,5	464,7	1,5	6,8	26,1	6,8	36,5	242,4	57,6	1,2
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	500	28,0	21,6	96,6	680,1	0,0	6,8	26,1	8,3	49,7	293,4	77,4	2,4

Вторник

№227	Макаронные изделия отварные 150гр	150	5,6	6,4	36,0	224,7	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
№255	Печень по-строгановски 50/50гр	100	16,1	12,8	2,9	198,5	0,0	0,1	0,0	3,7	17,6	175,2	17,0	1,2
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№282	Компот из свежих плодов или ягод 200	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	510	24,0	27,2	85,2	691,0	0,0	4,8	24,0	14,7	38,9	232,7	65,3	3,7

Среда

№268	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	200	5,9	6,2	36,4	220,2	0,1	0,5	0,0	6,8	123,5	141,3	137,4	0,4
№5	Котлета куриная 50гр	50	2,3	0,9	15,0	77,7	0,0	0,0	0,0	0,5	6,6	25,5	9,9	0,6
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№337	Чай с лимоном 200гр	200	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
	Итого:	510	16,6	13,2	96,7	558,7	0,0	3,7	0,2	8,8	191,5	243,9	170,3	2,3

Четверг

3 №429	Картофельное пюре 150гр	150	4,0	6,2	34,2	213,1	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
3 №345	Котлеты рыбные 90гр.	90	23,1	3,0	9,6	170,9	0,2	0,7	0,0	2,0	56,8	330,9	78,7	1,4
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
7 №376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		520	22,2	26,4	93,0	713,8	0,0	34,7	5,1	16,2	61,4	298,6	99,3	4,8

Пятница

№130	Пюре из гороха с маслом 150гр.	150	17,3	4,5	36,1	269,9	0,6	1,5	0,4	5,6	67,7	173,0	67,6	0,7
7 №280	Фрикадельки в соусе (гов.) 90/20гр	110	13,6	18,4	13,7	285,3	0,1	0,8	0,0	5,4	11,1	133,1	19,4	2,0
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№278	Компот из яблок 200гр	200	0,7	0,3	28,9	125,1	0,0	39,6	6,8	0,8	26,8	18,2	11,5	1,1
Итого:		500	34,7	25,7	108,9	832,4	0,0	44,7	7,2	12,5	126,1	356,4	118,7	4,3
Итого по неделе Неделя №2 (Завтрак)		517	25,1	22,8	96,1	617,5	0,8	18,9	12,5	12,1	93,5	285,0	106,2	3,5
Итого по неделе Неделя №2 (общий) :		517	25,1	22,8	96,1	617,5	0,8	18,9	12,5	12,1	93,5	285,0	106,2	3,5

Неделя №3**Понедельник**

№227	Макаронные изделия отварные 150гр	150	5,6	6,4	36,0	224,7	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
№288	Птица отварная 50/50 гр.	100	16,8	11,5	3,6	181,3	1,2	0,5	0,0	0,1	23,5	122,4	13,8	0,1
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
337	Чай с лимоном 200гр	200	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Итого:		510	27,1	19,8	84,8	624,1	0,0	3,7	0,2	11,6	54,3	236,4	60,3	2,7

Вторник

№263	Рагу из свинины 240гр.	240	17,3	24,6	42,2	471,4	0,7	42,1	31,9	7,0	44,7	237,0	71,5	3,1
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		500	21,9	26,4	87,2	686,8	0,0	42,1	31,9	8,5	57,9	288,0	91,3	4,3

Среда

№102	Каша Дружба 200/5гр	200	5,4	6,0	28,9	189,4	0,1	0,4	0,4	6,6	104,2	125,5	117,1	0,5
№3	Сыр 15гр	15	3,7	4,3	0,0	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	24,3	2,3	0,0
№5	Котлета куриная 50гр	50	2,3	0,9	15,0	77,7	0,0	0,0	0,0	0,5	6,6	25,5	9,9	0,6
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.iodированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№416	Компот из облепихи и яблок 200гр.	200	0,2	0,6	16,7	73,8	0,0	1,2	0,6	0,5	1,9	1,3	1,1	0,3
Итого:		525	16,1	13,6	90,7	539,1	0,0	1,6	1,0	8,6	170,9	227,6	150,2	2,6

Четверг

№429	Картофельное пюре 150гр	150	4,0	6,2	34,2	213,1	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
№345	Котлеты рыбные 90гр.	90	23,1	3,0	9,6	170,9	0,2	0,7	0,0	2,0	56,8	330,9	78,7	1,4
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.iodированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№349	Компот из смеси сухофруктов 200гр.	200	0,4	0,0	31,8	130,6	0,0	0,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6,0	1,2
Итого:		500	25,6	15,5	104,8	672,4	0,0	34,3	5,7	11,5	86,2	299,3	102,9	4,3

Пятница

№237	Каша гречневая рассыпчатая 150гр.	150	8,8	5,3	47,6	260,9	0,3	0,0	1,4	5,8	15,0	209,8	15,6	4,7
№278	Тефтели 1-й вариант (гов.) 90гр.	90	12,8	17,5	13,9	273,4	0,1	3,6	0,0	5,4	18,9	138,2	21,5	2,1
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.iodированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
337	Чай с лимоном 200гр	200	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Итого:		500	26,3	24,6	106,8	752,5	0,0	6,8	1,6	12,7	50,3	400,8	57,9	8,1
Итого по неделе Неделя №3 (Завтрак)		513	23,4	20,0	94,9	610,1	0,9	17,7	8,1	10,6	83,9	290,4	92,5	4,4
Итого по неделе Неделя №3 (общий) :		513	23,4	20,0	94,9	610,1	0,9	17,7	8,1	10,6	83,9	290,4	92,5	4,4

Неделя №4**Понедельник**

№265	Плов 240гр (свин.)	240	24,9	33,4	47,0	591,4	0,9	2,7	7,4	6,7	25,4	269,2	57,9	2,3
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.iodированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
337	Чай с лимоном 200гр	200	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Итого:		500	29,6	35,2	92,3	809,6	0,0	5,9	7,6	8,2	41,8	322,0	78,7	3,5

Вторник

13 №429	Картофельное пюре 150гр	150	4,0	6,2	34,2	213,1	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
13 №345	Котлеты рыбные 90гр.	90	23,1	3,0	9,6	170,9	0,2	0,7	0,0	2,0	56,8	330,9	78,7	1,4
м. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
м. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
17 №376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		510	22,3	27,0	83,4	679,4	0,0	38,7	29,1	13,9	61,5	285,9	99,7	3,9

Среда

№267	Каша пшениная молочная жидкая 200гр	200	8,0	7,2	37,0	246,0	0,2	0,5	1,2	6,9	122,6	180,9	145,8	1,2
№3	Сыр 15гр	15	3,7	4,3	0,0	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	24,3	2,3	0,0
7 №5	Котлета куриная 50гр	50	2,3	0,9	15,0	77,7	0,0	0,0	0,0	0,5	6,6	25,5	9,9	0,6
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
8 №282	Компот из свежих плодов или ягод 200	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		555	18,7	14,2	97,1	581,9	0,0	0,5	1,2	8,9	187,4	281,7	177,8	3,0

Четверг

№227	Макаронные изделия отварные 150гр	150	5,6	6,4	36,0	224,7	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
№268	Котлеты 90гр (гов.)	90	14,7	15,1	9,0	265,6	0,1	1,0	0,0	3,1	12,6	143,5	21,2	2,2
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
337	Чай с лимоном 200гр	200	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Итого:		500	25,0	23,4	90,2	708,4	0,0	4,2	0,2	14,7	43,4	257,5	67,7	4,7

Пятница

№429	Картофельное пюре 150гр	150	4,0	6,2	34,2	213,1	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
№255	Печень по-строгановски 50/50гр	100	16,1	12,8	2,9	198,5	0,0	0,1	0,0	3,7	17,6	175,2	17,0	1,2
товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
№376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		510	24,7	20,8	82,1	627,0	0,3	34,0	5,1	14,5	67,8	340,7	96,9	3,9
Итого по неделе Неделя №4 (Завтрак)		513	23,6	25,0	90,2	617,2	0,7	16,8	8,6	11,8	79,2	285,7	104,6	3,8
Итого по неделе Неделя №4 (общий) :		513	23,6	25,0	90,2	617,2	0,7	16,8	8,6	11,8	79,2	285,7	104,6	3,8
Итого (Завтрак)		514	23,9	21,3	93,3	616,5	0,8	17,4	9,3	11,2	83,5	285,7	98,3	3,9
Итого (общий) :		514	23,9	21,3	93,3	616,5	0,8	17,4	9,3	11,2	83,5	285,7	98,3	3,9

щиеся с длительным пребыванием более 6 часов, получают двухразовое питание.

ование сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских
оровительных учреждений. Пермь 2008 (П-08)

рник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений
фессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних. Пермь 2013г (

рник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Москва 2000г (М-00)

рник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г (М-04)

ование сборник технических нормативов, рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017 (М-17)

Заказчик:



Исполнитель:



Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
в шестю листов
Директор
ООО «Большая перемена»
Шульдайс А.А.

