

Согласовано:
 Директор МБОУ "СОШ №31 им. Героя Советского Союза А.В.Спекова"
 Малинова Е.И.
 30 августа 2024 г.



Утверждено:
 Директор ООО "Большая Перемена"
 Шулдайс А.А.
 30 августа 2024 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Неделя №1

Понедельник

П-08 №227	Макаронные изделия отварные 150гр	150,0	5,6	6,4	36,0	224,7	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
М-17 №280	Фрикадельки в соусе (гов.) 90/20гр	110,0	11,3	16,4	12,2	140,0	0,1	0,7	0,0	4,5	12,8	111,5	16,2	1,7
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.идированный 40г.	40,0	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:	520,0	21,5	24,6	93,2	580,1	0,3	0,7	0,0	16,1	40,4	223,8	61,8	4,2

Вторник

М-17 №263	Рагу из свинины 240гр.	240,0	17,3	24,6	42,2	335,0	0,7	42,1	31,9	7,0	44,7	237,0	71,5	3,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.идированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17№415	Компот из облепихи 200гр.	200,0	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:	500,0	22,1	27,5	93,3	586,8	0,8	42,1	31,9	8,6	57,9	288,0	91,3	4,3

Среда

П-08 №102	Каша Дружба 200/5гр	200,0	5,4	6,0	28,9	189,4	0,1	0,4	0,4	6,6	104,2	125,5	117,1	0,5
Ком. товар	Снежок/Йогурт 100гр	100,0	2,7	2,5	10,8	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
М-17 337	Чай с лимоном 200гр	200,0	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 40гр	40,0	1,5	0,6	10,0	103,6	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.идированный 40г.	40,0	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:	580,0	12,8	10,3	84,9	544,3	0,2	3,6	0,6	8,1	120,6	178,3	137,9	1,7

Четверг

П-13 №429	Картофельное пюре 150гр	150,0	4,0	6,2	34,2	213,1	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
П-13 №345	Котлеты рыбные 90гр.	90,0	16,4	2,7	8,6	132,9	0,1	0,5	0,0	1,9	40,0	230,8	55,5	1,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.идированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
П-08 №282	Компот из свежих плодов или ягод 200гр	200,0	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:	500,0	25,0	10,7	87,8	561,4	0,4	34,4	5,1	12,7	90,2	396,3	135,4	3,8

Пятница

П-13 №267	Каша пшеница молочная жидкая 200гр	200,0	8,0	7,2	37,0	236,5	0,2	0,5	1,2	6,9	122,6	180,9	145,8	1,2
М-17 №3	Бутерброд с сыром 60гр.	60,0	7,3	10,4	17,7	135,0	0,0	0,0	0,0	7,9	55,4	31,0	5,1	0,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20,0	3,1	1,2	20,0	51,8	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 337	Чай с лимоном 200гр	200,0	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Ком. товар	Яблоки (1шт)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:	600,0	20,4	19,8	109,7	584,8	0,3	13,7	6,4	16,5	210,4	275,7	180,7	4,7
	Итого по неделе Неделя №2 (Завтрак)	526,0	22,2	19,6	94,4	590,1	0,6	7,0	7,6	11,5	108,9	259,4	108,3	3,6

Неделя №3

Понедельник

П-08 №227	Макаронные изделия отварные 150гр	150,0	5,6	6,4	36,0	224,7	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
М-17 №290	Птица тушенная в соусе 50/50гр.	100,0	14,0	8,7	4,0	147,0	1,0	0,0	0,0	1,0	8,5	88,0	9,6	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	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:	510,0	24,2	16,9	85,0	587,1	1,2	0,0	0,0	12,6	36,1	200,3	55,2	2,5

Вторник

П-13 №237	Каша гречневая рассыпчатая 150гр.	150,0	8,8	5,3	47,6	195,0	0,3	0,0	1,4	5,8	15,0	209,8	15,6	4,7
М-17 №278	Тефтели 1-й вариант (гов.) 90гр.	90,0	12,8	17,5	13,9	158,0	0,1	3,6	0,0	5,4	18,9	138,2	21,5	2,1
П-13 №453	Соус томатный 20гр.	20,0	0,3	0,8	1,3	14,3	0,0	1,4	9,0	1,3	0,8	2,3	1,9	0,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	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:	520,0	26,5	25,4	107,8	582,7	0,5	5,0	10,4	14,0	47,9	401,3	58,8	8,1

Среда

П-08 №102	Каша Дружба 200/5гр	200,0	5,4	6,0	28,9	189,4	0,1	0,4	0,4	6,6	104,2	125,5	117,1	0,5
М-17 №3	Сыр 15гр	15,0	3,7	4,3	0,0	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	24,3	2,3	0,0
П-08 №209	Котлеты кур 50гр.	50,0	16,5	7,5	8,8	132,0	1,2	0,0	0,0	0,3	13,8	118,4	17,0	0,4
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	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:	525,0	30,2	19,6	82,7	579,6	1,4	0,4	0,4	8,4	176,2	319,2	156,2	2,1

Четверг														
П-13 №429	Картофельное пюре 150гр	150,0	4,0	6,2	34,2	210,3	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
П-13 №345	Котлеты рыбные 90гр.	90,0	16,4	2,7	8,6	132,9	0,1	0,5	0,0	1,9	40,0	230,8	55,5	1,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.идированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №349	Компот из смеси сухофруктов 200гр.	200,0	0,4	0,0	31,8	85,0	0,0	0,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6,0	1,2
Итого:		500,0	25,4	10,7	104,6	583,6	0,4	34,8	5,7	13,0	112,4	411,7	141,4	5,0

Пятница														
П-13 №268	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	200,0	5,9	6,2	36,4	220,2	0,1	0,5	0,0	6,8	123,5	141,3	137,4	0,4
Ком. товар	СнежокЙогурт 100гр	100,0	2,7	2,5	10,8	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
П-13 №501	Кофейный напиток 200гр	200,0	4,0	2,1	26,2	126,0	0,0	0,6	0,0	0,6	129,1	100,5	129,1	0,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.идированный 40г.	40,0	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:		560,0	17,2	12,6	103,4	586,6	0,2	1,1	0,0	8,4	265,8	292,8	286,3	1,7
Итого по неделе Неделя №3 (Завтрак)		523,0	24,7	17,0	96,7	583,9	0,7	8,3	3,3	11,3	127,7	325,1	139,6	3,9

Неделя №4

Понедельник														
П-13 №262	Каша манная молочная жидкая 200гр.	200,0	6,6	6,2	32,3	212,4	0,1	0,5	0,0	7,2	118,0	114,0	118,2	0,4
М-17 №3	Бутерброд с сыром 60гр.	60,0	7,3	10,4	17,7	135,0	0,0	0,0	0,0	7,9	55,4	31,0	5,1	0,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.идированный 20г.	20,0	3,1	1,2	20,0	51,8	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
П-08 №269	Какао с молоком 200гр	200,0	3,9	2,1	25,2	136,2	0,0	0,4	0,0	0,6	105,3	79,0	114,2	0,7
Итого:		500,0	22,4	20,5	105,2	587,2	0,2	0,9	0,0	16,7	291,9	275,0	257,3	2,4

Вторник

П08 №235	Сложный гарнир 150гр	150,0	3,5	7,7	16,1	143,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
П-08 №209	Котлеты (кур.) припущенные 90гр.	90,0	16,5	7,5	8,8	173,3	1,2	0,0	0,0	0,3	13,8	118,4	17,0	0,4
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.идированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	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:		500,0	24,6	17,0	69,9	532,1	1,3	0,0	0,0	1,8	27,0	169,4	36,8	1,6

Среда

П-13 №267	Каша пшеничная молочная жидкая 200гр	200,0	8,0	7,2	37,0	246,0	0,2	0,5	1,2	6,9	122,6	180,9	145,8	1,2
Ком. товар	Яблоки (1шт)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
П-13 №501	Кофейный напиток 200гр	200,0	4,0	2,1	26,2	126,0	0,0	0,6	0,0	0,6	129,1	100,5	129,1	0,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.идированный 40г.	40,0	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:		560,0	17,0	11,5	103,0	574,4	0,3	11,1	6,2	8,7	280,9	343,4	303,7	4,7

Четверг

П-08 №130	Пюре из гороха с маслом 150гр.	150,0	17,3	4,5	36,1	210,0	0,6	1,5	0,4	5,6	67,7	173,0	67,6	0,7
М-17 №268	Котлеты 90гр (гов.)	90,0	14,7	15,1	9,0	156,0	0,1	1,0	0,0	3,1	12,6	143,5	21,2	2,2
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.iodированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	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:		500,0	36,6	21,4	90,1	581,4	0,8	2,5	0,4	10,2	93,5	367,5	108,6	4,1

Пятница

П-13 №429	Картофельное пюре 150гр	150,0	4,0	6,2	34,2	196,0	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
М-17 №255	Печень по-строгановски 50/50гр	100,0	16,1	12,8	2,9	175,0	0,0	0,1	0,0	3,7	17,6	175,2	17,0	1,2
Ком. товар	Печенье вафли (2шт)	20,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Ком. товар	Хлеб пшенич.iodированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	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:		510,0	23,6	20,6	81,9	581,6	0,3	44,0	10,1	14,4	79,4	334,7	99,3	5,7
Итого по неделе Неделя №4 (Завтрак)		514,0	24,8	18,2	90,0	571,3	0,6	11,7	3,3	10,4	154,5	298,0	161,1	3,7
Итого (Завтрак)		521,3	23,0	18,2	92,9	581,0	0,6	10,9	5,5	11,1	128,5	291,5	137,3	3,6

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

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних. Пермь 2013г (П-13)

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

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

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

Учащиеся с длительностью прибытия более 6 часов, получают двухразовое питание

Заказчик:




Исполнитель




Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
5 (пять) листов
Директор
ООО «Большая перемена»
Шульдайс А.А. Шульдайс А.А.

