

Документ подписан электронной подписью  
 Дата и время подписания: 2023.08.30. 15:00  
 Подписавший документ: директор школы  
 Татарова Марьяна Нургалиевна

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ с.Лесного»

\_\_\_\_\_ М.Н.Татарова

Приказ № 81 от 30.08.2023 г.

**Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для организации питания детей МКОУ «СОШ с.Лесного» от 7 до 11 лет**

**I неделя  
 понедельник**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Каша манная молочная	200	крупа манная	26	26	56,00	1,46					
			молоко	155	155	79	12,25					
			сахар	5	5	80,00	0,40					
			масло слив	5	5	385,00	1,93	10	17	41	357	177
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49,00	2,45	3	10	18	174	1
3	Сыр твердый	15	сыр твердый	16	15	515,00	8,24	4	4	0	52	15
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385,00	3,85	0	8	0	72	14
5	Кофейный напиток	200	кофе	3	3	460,00	1,38					
			молоко	100	100	79,00	7,90					
			сахар	15	15	80	1,20	3	6	16	130	395
6	Фрукты свежие	215	яблоко	215		95	20,43	1	1	25	113	368
7	Кондитерское изделие	45	пряник	45	45	150	6,75	3	3	33	171	
			соль йод.	2	2	19	0,04					
							<b>68,28</b>	<b>24</b>	<b>49</b>	<b>133</b>	<b>1069</b>	

**I неделя вторник**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Гуляш из говядины	90	говядина	90	67	495,00	44,55					
			морковь	12	10	87	1,04					
			лук	10	8	45	0,45					
			томат паста	2	2	110,00	0,22					
			масло слив	2	2	385	0,77					
			мука пшеничная	4	4	51	0,20	12	20	3	240	277
2	Рис отварной гарнир	150	рис	54	54	75	4,05					
			масло слив.	6	6	385	2,31	4	4	38	204	302
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	4	4	0	52	15
5	Чай с сахаром	180	чай	1	1	450	0,45					
			сахар	14	14	80	1,12	0	0	14	57	376
6	Кондитерское изделие	45	пряник	45	45	150	6,75	3	3	33	171	
			соль йод.	3,5	3,5	19	0,07					
							<b>68,28</b>	<b>26</b>	<b>41</b>	<b>106</b>	<b>898</b>	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Суфле творожное запеченное со сгущенным молоком	150/30	творог	114	114	213	24,28					
			мука пшеничная	13	13	51	0,66					
			молоко	31	31	79	2,45					
			яйцо	0,38	0,38	9,00	3,42					
			сахар	9	9	80	0,72					
			масло слив	3	3	385	1,16	21,90	14,30	19,14	293	84
			молоко сгущенное	30	30	221	6,63	2	2	13	78	
2	Какао с молоком	200	какао	3	3	425	1,28					
			молоко	100	100	79	7,90					
			сахар	15	15	80	1,20	3	0	23	104	382
3	Фрукты свежие	195	яблоко	195		95	18,53	1	1	17	90	368
			соль йод.	2,5	2,5	19	0,05					
							<b>68,28</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>72</b>	<b>565</b>	

**I неделя четверг**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 1 смена</b>		г		г	г	за кг	рубли					
1	Котлеты рыбные "Любительские"	90/50	минтай	123	62	201,00	24,72					
			морковь	30	18	87	2,61					
			хлеб	8	8	49	0,39					
			лук	13	10	45	0,59					
			яйцо	0,24	0,24	9,00	2,16					
			молоко	9	9	79	0,71					
			масло слив	3	3	385	1,16	16	5	13	161	148
	с соусом		сметана	12	12	179	2,15					
			мука пшеничная	4	4	51	0,20					
			томат паста	4	4	110	0,44	1	3	4	47	355
2	Пюре картофельное	150	картофель	196	128	50	9,80					
			молоко	30	30	79	2,37					
			масло слив.	6	6	385	2,31	3	6	21	150	321
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
4	Масло сливочное	15	масло слив	15	15	385	5,78	0	8	0	72	14
5	Какао с молоком	200	какао	3	3	425	1,28					
			молоко	100	100	79	7,90					
			сахар	15	15	80	1,20	3	0	23	104	382
			соль йод.	3	3	19	0,06					
							<b>68,28</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>79</b>	<b>708</b>	

**I неделя пятница**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Котлета из говядины	80/50	говядина	84	59	495	41,58					
			хлеб	14	14	49	0,69					
			хлеб зам.сух	13	13	49,00	0,64					
			лук	12	10	45,00	0,54					
			яйцо	0,11	0,11	9,00	0,99					
			масло раст	5	5	174,00	0,87	11	17	11	241	282
	с соусом		сметана	13	13	179,00	2,33					
			мука пшеничная	5	5	51,00	0,26					
			томат паста	5	5	110,00	0,55	1	3	4	47	355
2	Каша гречневая гарнир	150	крупа гречневая	58	58	130	7,54					
			масло слив	6	6	385	2,31	9	6	39	246	302
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
4	Масло сливочное	15	масло слив	15	15	385	5,78	0	12	0	108	14
5	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	15	15	80	1,20	0	0	14	57	376
			соль йод.	5	5	19	0,10					
							<b>68,28</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>86</b>	<b>873</b>	

**II неделя  
понедельник**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Каша рисовая молочная	250	молоко	188	188	79	14,85					
			крупа рисовая	31	31	75	2,33					
			сахар	6	6	80	0,48					
			масло слив	6	6	385	2,31	10	17	41	357	177
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
3	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	385	3,85	0	8	0	72	14
4	Сыр твердый	15	сыр твердый	15	15	515	7,73	4	4	0	52	15
5	Чай с молоком	200	чай сухой	1	1	450	0,45					
			молоко	100	100	79	7,90					
			сахар	15	15	80	1,20	3	6	16	130	394
6	Фрукты свежие	260	яблоко	260		95	24,70	1	1	25	115	368
			соль йод.	1,5	1,5	19	0,03					
							<b>68,28</b>	<b>21</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>900</b>	

**II неделя вторник**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Плов из курицы	200	курица	112	99	283	31,70					
			масло раст	7	7	174,00	1,22					
			лук	11	9	45,00	0,50					
			морковь	12	10	87,00	1,04					
			томат - паста	2	2	110	0,22					
			рис	46	46	75	3,45	17	14	30	314	291
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0	8	0	72	14
4	Какао с молоком	180	какао	3	3	425	1,28					
			молоко	90	90	79	7,11					
			сахар	14	14	80	1,12	3	0	23	104	382
5	Фрукты свежие	150	яблоко	150		95	14,25	1	1	15	73	368
			соль йод.	4,5	4,5	19	0,09					
							<b>68,28</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>86</b>	<b>737</b>	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 1 смена		г		г	г	за кг	рубли					
1	Рыба, тушенная с овощами	130	минтай	100	87	201,00	20,10					
			морковь	20	16	87	1,74					
			лук	10	8	45	0,45					
			томат-паста	4	4	110,00	0,44					
			масло раст	5	5	174	0,87	11	6	5	118	229
2	Пюре картофельное	150	картофель	197	128	50	9,85					
			молоко	30	30	79	2,37					
			масло слив.	6	6	385	2,31	3	6	21	150	321
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
4	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	385,00	3,85	0	8	0	72	14
5	Чай с молоком	200	чай сухой	1	1	450	0,45					
			молоко	100	100	79	7,90					
			сахар	15	15	80	1,20	3	5	14	113	394
6	Фрукты свежие	150	яблоко	150		95	14,25	1	1	15	73	368
			соль йод.	2,5	2,5	19	0,05					
							<b>68,28</b>	<b>21</b>	<b>36</b>	<b>73</b>	<b>700</b>	



**II неделя четверг**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Пудинг из творога с яблоками и	160/25	творог	112	111	213	23,86					
	со сгущенным молоком		яблоки	61	37	95	5,80					
			сахар	13	13	80	1,04					
			яйцо	0,21	0,21	9,00	1,89					
			масло слив	6	6	385	2,31					
			хлеб зам.сух	5	5	49	0,25					
			сметана	6	6	179	1,07	22	24	23	396	240
			молоко сгущенное	25	25	221	5,53	2	2	13	78	
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
3	Сыр твердый	15	сыр	15	15	515	7,73	4	4	0	52	15
4	Какао с молоком	180	какао	3	3	425	1,28					
			молоко	90	90	79	7,11					
			сахар	15	15	80	1,20	4	4	26	156	382
5	Кондитерское изделие	45	пряник	45	45	150	6,75	3	3	33	171	
			соль йод.	0,5	0,5	19	0,01					
							<b>68,28</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>113</b>	<b>1027</b>	

**II неделя пятница**

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 1 смена</b>		г		г	г	за кг	рубли					
1	Бефстроганов из говядины	95	говядина	99	71	495	49,01					
			лук	28	26	45	1,26					
			масло раст	5	5	174	0,87					
			мука пшеничная	4	4	51,00	0,20					
			сметана	20	20	179	3,58	12	21	3	249	278
2	Макаронны отварные гарнир	150	макаронны	54	54	56	3,02					
			масло слив.	6	6	385	2,31	9	10	48	318	309
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0	8	0	72	14
5	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	15	15	80	1,20	0	0	14	57	376
			соль йод.	4	4	19	0,08					
							<b>68,28</b>	<b>24</b>	<b>49</b>	<b>83</b>	<b>870</b>	

Составил главный специалист МКУ "Управление образования местной администрации Прохладненского муниципального района" Бачурина А.В.