

СОГЛАСОВАНО
 Директор МУП "Комбинат школьного питания"
 Е. В. Мильникова
 01 сентября 2022 г.

Утверждаю:
 Директор МУП "Комбинат школьного питания"
 Е. В. Мильникова
 01 сентября 2022 г.

примерное двухдневное меню одноразового горячего питания (завтраки) для учащихся 1-4 класс на 78 руб. в день

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	1 день						
	каша пшенная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	173
	с маслом	10					
	бутерброд	30					
	с сыром	30				179	3
	маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	
итого за день	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	382
		475	20,28	33,75	79,96	674,43	
	2 день						
	биточек рыбн с маслом,сыром	90	13,5	11,61	6,84	184,5	акт к/о
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	312
	хлеб цельбный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
итого за день	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
		472,5	19	17,11	71,34	494,5	
	3 день						
	котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	294
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	макаронные изд-я отварные	120	4,3	3,8	30,7	167	309
итого за день	хлеб цельбный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	сок	200			22,4	90	г п
		472,5	25,95	14,73	88,65	566,53	
раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	4 день						
	гуляш из свинины	90	20,52	53,39	8,06	596,1	260
	соус	50					
	греча отварная	120	4,7	4,4	35	190	302
	хлеб цельбный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
итого за день	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
		514,5	27,72	58,19	77,46	920,1	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	5 день						
	кнели куриные	90	17,55	8,91	6,21	175,5	301
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	рис отварной	120	3	3,7	33,4	172	304
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
		472,5	25,82	14,51	80,84	535,43	
итого за день	6 день					239,12	175
	каша «Дружба»(рис+пшено)	200	6,03	11,51	27,68		
	с маслом	10				179	3
	бутерброд	30	9,2	9,6	16		
	с сыром	30				30,55	
	маслом	5	0,04	3,63	0,07	140	382
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3		
		475	18,57	28,34	69,05	588,67	
итого за день	7 день					232	259
	жаркое по-домашн(говядина)	200	13,84	6,48	30,72	71	г п
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	90	г п
	сок	200			22,4		
итого за день	8 день	432,5	16,14	6,88	72,32	393	
	запеканка из творога	150	26,38	23,9	25,05	421,8	223
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	г п
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
		432	30,82	27,21	71,23	652,1	
итого за день	9 день						
	плов из грудки куриной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	265
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
		432,5	18,58	17,46	78,94	527,1	
итого за день							

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	9 день						
	плов из грудки куринной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	265
	хлеб цельный I шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		432,5	18,58	17,46	78,94	527,1	
	10 день						
	котлета домашняя	90	13,23	13,95	9,74	214,24	271
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	макаронные изд-я отварные	120	4,3	3,8	30,7	167	309
	хлеб цельный I шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
итого за день		494,5	23	19,65	77,87	552,17	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов" под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Сборник рецептов и кулинарных изделий для ПОП Москва 1982г