

СОГЛАСОВАНО

Директор

МКОУ «Ляпичевская СШ»

Г.И. Боднарук

25.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШЕВЧЕНКО О.Г.

25.08.2022г.

Оксана
ГеннадьевнаИНН 3409036828
ОГРНИП 31734430022114

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ МКОУ «ЛЯПИЧЕВСКАЯ СШ»

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	№ 168,сборник рецептур блю и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	22,8 3
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,6 9
	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	95,1	ПР	15,9 5
	колбасные изделия	49	7,41	9,56	0,78	130,28	№ 275,сборник рецептур блю и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,9 5
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блю и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,1 7
итого за завтрак		599	20,69 8	22,275	94,64	677,12		97,2 0
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	28	25,00	61	590,99	№ 391,сборник рецептур блю и кулинарных изделий для питания школьников п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. С.628	48,4 7
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированн ый	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	15,9 5
	крекер	20	1,7	4,84	11,5	97	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и	15,1 7

							В.А.Тутельяна 2015г.	
итого за завтрак		630	39,3	33,32	123,38	965,89		97,20
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	13,89
завтрак	сосиска отварная	100	11,26	23,05	1,34	262,72	№ 275,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	37,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	овощная нарезка (сезонно)	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	вафля	15	0,51	4,53	9,71	80,85	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		695	19,218	38,165	79,98	741,96		97,20
неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	190	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	33,78
завтрак	сыр российский	20	4,82	5,9	0,06	72,6	ПР	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	15,95
	крекер	20	1,7	4,84	11,5	97	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		590	22,18	32,07	144,68	954,46		97,20
неделя 1								
день 5	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	9,05

завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	23,46	25,82	0,5	328	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	42,42
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	вафля	15	0,51	4,53	9,71	80,85	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		695	33,878	40,655	85,14	838,44		97,20
прием пищи	наименование блюда	ВЫХОД пищевые вещества				энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	33,78
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		3,00
завтрак	колбасные изделия	49	7,41	9,56	0,78	130,3	№ 275,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,95
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	20	4,82	5,9	0,06	72,6	ПР	14,69
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	зефир	35	0,28	0	27,48	106,4	ПР	15,17
итого за завтрак		509	21,6	24,17	99,8	709		97,20
неделя 2								
день 7	гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,5	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	13,89

завтрак	гуляш	110	24,1	20,2	5,9	208	№ 591, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.268	33,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутьяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	крекер	20	1,7	4,84	11,5	97	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутьяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		710	38,2	36,52	119,4	878		97,20
неделя 2								
день 8	плов из птицы	190	25,38	21,25	44,61	471,3	304	38,78
завтрак	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявия "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	15,95
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	икра кабачковая	100	1,2	4,71	7,71	78	№ 23, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутьяна 2010г. С.628	15,17
итого за завтрак		580	33,1	40,26	110,61	921		97,20
неделя 2	макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	9,05

день 9	тефтели мясные	110	17	18,1	10,2	278,3	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	39,4 2
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,9 5
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,1 7
итого за завтрак		705	25,5	28,33	71,53	651		97,2 0
неделя 2	гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,5	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	13,8 9
день 10	сосиска отварная	100	11,26	23,05	1,34	262,7	№ 275,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	37,5 8
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявия "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	горошек зеленый консервированный	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	15,9 5
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	бутерброд с повидлом	70	4,4	2,4	39,9	199,2	№ 2 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,1 7
итого за завтрак		625	23	27,63	91,93	706		97,2 0
итого за 10 дней			276,6	323,39	1101,07	8043		

среднее значение за период	27,66	32,339	110,107	804,3		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %	3,2	3,1	12,25			
от калорийности						