Генеральный директор
МУП по ОШСП
г. Ростова-на-Дону :
Г.В. Круглова

Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)

Сезон : осень-зима **на 54 руб 17 коп**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
	1-я неделя					
	1-ый день					
Табл	Зеленый горошек	50	1,92	0,12	3,96	20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	**400**	**17,95**	**29,74**	**41,15**	**518,3**
	2-ой день					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
223	Запек твор /сгущ мол 120/15	135	28,4	8,5	25,76	177,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	**395**	**32,48**	**16,62**	**61,52**	**428,2**
	3-ий день					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
15	Сыр твердый	15	3,8	4,8	0	60
173	Каша мол овс вяз сгущ/мол	265	8,2	9,01	38,55	269,33
383	Какао с молоком сгущ	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	12,4	70,2
	Всего	**520**	**18,02**	**24,41**	**76,01**	**611,23**
	4-ый день					
71	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6
261/332	Печень тушен в соусе 60/50	110	2,72	9,03	4,45	159
302	Каша пшеничная	100	3,8	3,8	22,6	140
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	**490**	**10,73**	**13,16**	**63,32**	**479,6**
	5-ый день					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
243	Сарделька или колб отварн	80	10,5	17,8	1,2	205
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	**540**	**19,42**	**23,26**	**59,94**	**540,2**
	6-й день					
71	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
279	Тефт из говяд с соусом 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
310	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	**595**	**25,32**	**28,36**	**87,84**	**828,8**
	2-я неделя					
	1-ый день					
15	Сыр твердый	10	2	3,2	0	40
223	Запек твор /сгущ мол 100/20	120	28,4	8,5	25,76	158,1
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	**380**	**35,72**	**13,35**	**62,36**	**396,1**
	2-ой день					
Табл	Зеленый горошек	40	1,5	0	12	16
243	Сарделька или колб отварн	80	10,5	17,8	1,2	205
309	Макароны отварные	200	7,5	5,9	48	276,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	**570**	**23,5**	**24**	**96,9**	**674,1**
	3-ий день					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
15	Сыр твердый	15	3,8	4,8	0	60
173	Каша мол рис вяз сгущ/мол	265	6,3	7	44,8	269
383	Какао с молоком сгущ	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	12,4	70,2
	Всего	**520**	**16,12**	**22,4**	**82,26**	**610,9**
	4-ый день					
пром	Икра кабачковая	60	1,92	0,12	3,96	20
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164
380	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117

	Всего	**400**	**17,68**	**22,07**	**37,96**	**513,1**
	5-ой день					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
234	Биточки рыбные	80	14,8	5,4	23,7	253
310	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	**540**	**22,72**	**10,26**	**84,24**	**690,2**
	6-й день					
52	Свекла отварная	50	0,6	0	1,3	9,8
288	Птица отварная	100	25,04	26,6	12,9	320
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	**550**	**33,46**	**32,75**	**91,7**	**731,3**

Используемая литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва .(2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08