

Председатель Управляющего
Совета МБОУ "ПТ" А.В. Петрова 01.09.2023

СОГЛАСОВАНО
МБОУ "Погранично-таможенно
правовой лицей"

"01" 09 2023 год

ООО "Комплекс-Плюс"

2023 год

Двухнедельное цикличное меню завтраков учащихся начальных классов (1-4 класс)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	№ рецептуры
1 неделя, 1 день							
1	Колбаса варено-копченая порционная	20	62	2,5	5,81		№ 99, 2004г.
2	Каша молочная с маслом сливочным	210	219	4,78	8,84	30,14	№ 311, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,772,2004г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		576	12,52	22,35	81,16	
2 день							
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	7,58	№ 388, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685, 2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		508	17,81	20,83	61,96	
3 день							
1	Запеканка из творога с повидлом	175	359	29,37	11,54	34,4	№ 366, 2004г.
2	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
3	Колбаса запеченная в тесте	50/75	337	12,58	13,69	40,91	№747, 2004г.
	Итого		752	42,13	25,27	88,97	

4 день							
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Гуляш	100	445	15,32	41,08	3,39	№632,1983г.
3	Макаронные изделия отварные	150	192	5,47	3,95	33,74	№516,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
6	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
Итого			844	24,31	51,11	71,38	
5 день							
1	Каша молочная с маслом сливочным	210	222	6,04	9,45	28,09	№311,2004г.
2	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
3	Выпечка дрожжевая	75	286	5,46	10,71	42,01	№769,786,772,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
Итого			612	13,09	20,71	93,11	
2 неделя, 1 день							
1	Сыр порционный	20	64	4,36	5,19		№ 97, 2004г.
2	Каша молочная с маслом сливочным	210	222	6,04	9,45	28,09	№ 311, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,772,2004г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
Итого			581	15,64	22,34	79,11	
2 день							
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	7,58	№ 388, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
Итого			508	17,81	20,83	61,96	

3 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	65	73	0,76	5,82	4,24	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Плов из филе цыпленка	200	343	25,52	11,5	34,33	№ 492, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		556	29,1	18,03	68,91	

4 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Котлета по-хлыновски	90	214,9	7,4	19,5	2,4	№454,2004г.
3	Макаронны отварные с маслом слив.	155	222	5,51	7,15	33,81	№516,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685,2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		643,9	16,43	32,73	70,46	

5 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	74	0,84	6,06	4,08	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	№461,462, 2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая/ рис отварной	150	226	8,24	5,37	36,07	№508,511, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		669	18,78	29,5	81,75	

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Министерство экономического развития и торговли. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М; изд."Хлебпродинформ", 2004г. Сборник рецептур для предприятий общественного питания, М., Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М.,Дели принт, 2015 год.