

Свободино
 Председатель Управляющего
 Совета МБОУ "Лицей"
 Дятлова А.В. Петрова 30.08.24

СОГЛАСОВАНО

МБОУ "Погранично-таможенно-
 правовой лицей"



2024 год



ООО "Комплекс-Плюс"

2024 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	Сыр порционный/Колбаса вар.-копчен.порц.	20	64	4,3	5,02	0,5	№ 97,99 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	№769,786,772,2004г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		578	14,32	21,56	81,66	
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	15,2	№ 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	69,58	
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	Гуляш	100	286	10,73	25,26	4,04	№632,1983г.
2	Макаронные изделия отварные	150	192	5,47	3,95	33,74	№516,2004г.
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	36	72	2,46	0,32	14,66	ГОСТ 31807-2018г.
Итого			654	20,25	30,08	75,45	
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/Колбаса вар.-копчен.порц.	20	64	4,3	5,02	0,5	№ 97,99,2004г.
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	№769,786,772,2004г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
Итого			578	14,32	21,56	81,66	

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	15,2	№ 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	69,58	

3 день

1	Гуляш	100	286	10,73	25,26	4,04	№632,1983г.
2	Рис отварной	150	203	3,6	3,95	36,48	№511,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
3	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
4	Хлеб	36	72	2,46	0,32	14,66	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		665	18,38	30,08	78,19	

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/Котлеты, биточк.,шниц.	90	235	14,3	12,96	14,4	№ 451,454 2004г.
3	Макароньы 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		664	23,33	26,19	82,46	

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	

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.