

«Разработано»

Автономная некоммерческая организация  
«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Утверждено

Директор

М.С. Шевченко



Директор образовательной организации

«Согласовано»



# Основное (организованное)

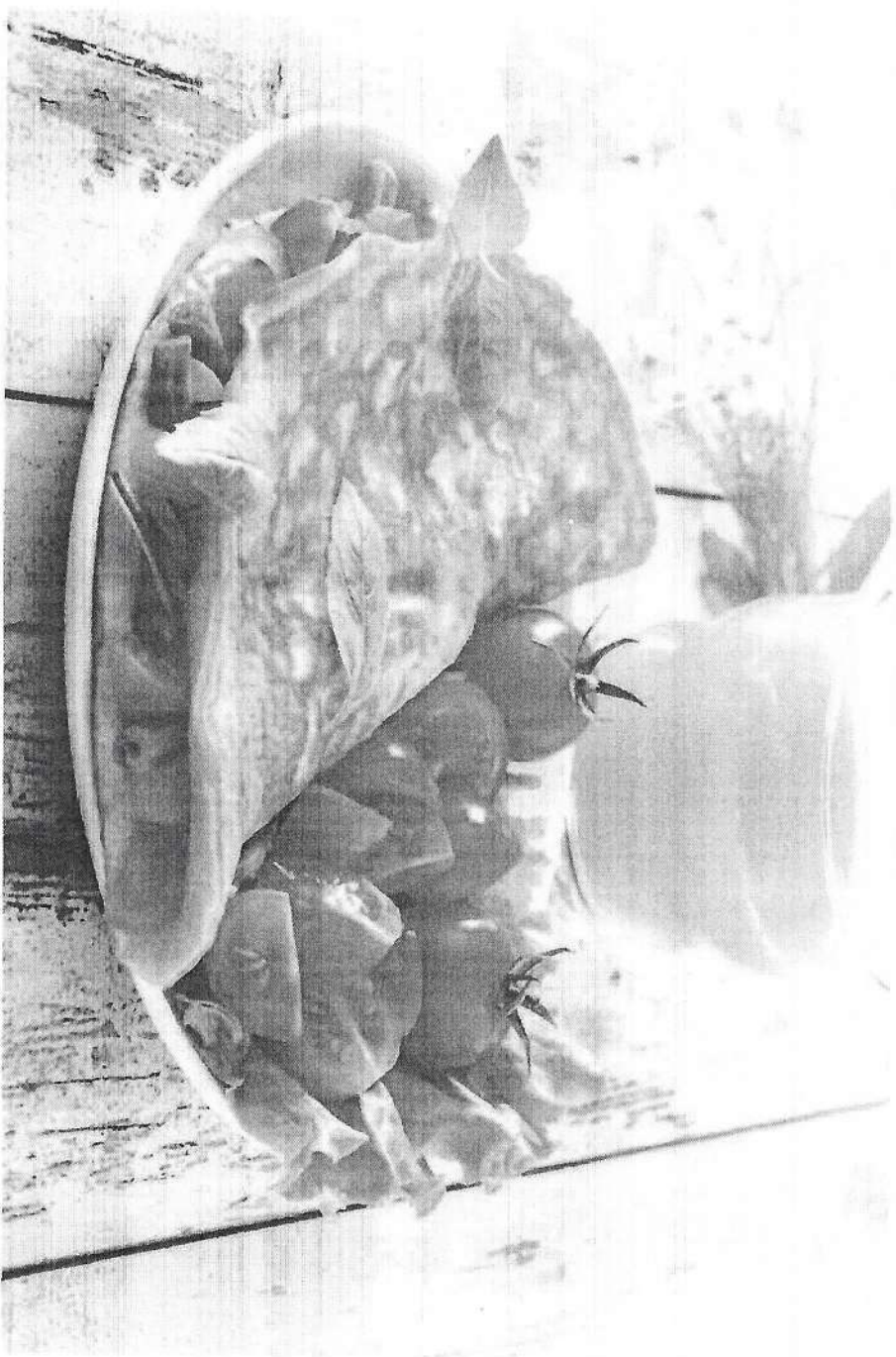
## Меню

Для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях  
Муниципального образования

Краснодар

2023

*Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет*



		Понедельник					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом	200	8,23	298,00	42,20	298,00	
	сливочным (пшеничная) (190/10)						
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60	
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	47,00	9,80	47,00	
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	71,70	15,00	71,70	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	42,00	9,00	42,00	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15</b>	<b>14,51</b>	<b>91,95</b>	<b>559</b>	

		Вторник					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по-сезону (перец сладкий)	70	0,56	0,07	1,75	18,90	
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67	
54-11r-20, ТК	Пиоре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69	
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,30</b>	<b>20,82</b>	<b>73,07</b>	<b>601,96</b>	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			Итого			
	<b>Завтрак</b>					
015-17	Сыр порционно (Российский)	20	4,64	5,9	0	72
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,6	302,5
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,22</b>	<b>25,39</b>	<b>63,6</b>	<b>616,2</b>

Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по-сезону (морковные палочки)	90	1,17	0,09	6,21	39,38
310-16	Вок "Курица с рисом овощами"	150	8,4	15,45	28,05	215
ТК	Кисель из сушеных плодов (курага)	200	0,89	0,06	32,75	154,6
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>14,16</b>	<b>16,8</b>	<b>100,81</b>	<b>569,68</b>

Пятница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по-сезону (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Рыба, запеченная (филе минтая) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,6
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,22	148,69
ТК	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>23,29</b>	<b>20,14</b>	<b>71,06</b>	<b>586,31</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>101,1</b>	<b>97,66</b>	<b>400,49</b>	<b>2933,45</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>20,21</b>	<b>19,53</b>	<b>80,10</b>	<b>586,69</b>

Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по-сезону (морковные палочки)	100	1,1	0,2	3,8	43,75
210	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,96</b>	<b>30,73</b>	<b>47,44</b>	<b>584,11</b>

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Салат по-сезону (помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	20,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,40	7,36	15,30	169,70
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие (пряник)	25	3,50	4,50	18,00	176,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>24,97</b>	<b>16,05</b>	<b>76,92</b>	<b>586,40</b>

Среда						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
234-17, ТК	Котлета рыбная (минтай)	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
389-17, ТК	Сок натуральный (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,40</b>	<b>22,75</b>	<b>87,63</b>	<b>582,52</b>

Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
347-18	Котлеты "Школьные" (говядина и птица) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	150	6,00	1,05	42,00	187,5
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>24,73</b>	<b>13,65</b>	<b>90,98</b>	<b>597,40</b>

Пятница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по-сезону (огурец свежий)	80	0,88	0,16	3,04	9,60
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206,00
205-17	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-17	Сок натуральный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,24</b>	<b>17,10</b>	<b>80,45</b>	<b>594,02</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>122,30</b>	<b>100,28</b>	<b>383,42</b>	<b>2944,45</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>24,46</b>	<b>20,06</b>	<b>76,68</b>	<b>588,89</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>223,37</b>	<b>197,94</b>	<b>783,91</b>	<b>5877,90</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>22,34</b>	<b>19,79</b>	<b>78,39</b>	<b>587,79</b>