

Утверждаю:

**Меню приготавливаемых блюд для завтраков  
для организации питания обучающихся МБОУ СОШ № 27  
х.Урмия Курганинский район  
Возрастная категория 5-10х классов  
Сезон зимне весенний 2024г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47
	Тефтели из говядины	80	11,04	10,16	6,96	163,2	608
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Каша пшеничная вязкая	180	5,49	6,012	24,64	174,6	681
	Сыр порционный 55%	10	0,84	2,61	0	34,3	15
	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	847
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	943
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>22,27</b>	<b>26,962</b>	<b>73,26</b>	<b>634,45</b>	
<b>Неделя 1</b>							

<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119	50
	Макаронные, запеченные с сыром со сметаной	210	10,68	11,26	45,71	310,91	421
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	951
	Масло сливочное 72%	10	0,08	7,25	0,135	66	14
	Кондитерское изделия	30	2,25	2,94	22,32	125,1	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
		<b>570</b>	<b>23,2</b>	<b>35,702</b>	<b>105,043</b>	<b>786,49</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Овощи квашенные (помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	22	71
	Котлета из говядины	80	11,36	9,12	10,4	171,2	608
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	243	688

	Сыр порционный 55%	10	0,84	2,61	0	34,3	15
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>22,82</b>	<b>23,49</b>	<b>81,65</b>	<b>642,23</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Кукуруза отварная	100	2,88	2,45	5,46	55,48	53
	Вареники из полуфабриката промышленного производства (в ассортименте), с маслом сливочным	225	11,98	6,2	44,47	330,62	1015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	47,47	388
	Масло сливочное 72%	10	0,08	7,25	0,135	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	3
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>20,91</b>	<b>19,44</b>	<b>102,845</b>	<b>718,43</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша рисовая молочная	220	6,08	11,18	43,46	300	175

	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	107,8	238	
	Булочные изделия	75	11,93	12,05	22,13	102,3	10	
	Сыр порционный 55%	10	0,84	2,61	0	34,3	15	
	Масло сливочное 72%	10	0,8	7,25	0,14	66	14	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>26,77</b>	<b>36,95</b>	<b>102,99</b>	<b>704,16</b>		
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 6</b>								
<b>завтрак</b>	Булочные изделия	75	11,93	12,05	22,13	102,3	10	
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>275</b>	<b>12,93</b>	<b>12,05</b>	<b>42,33</b>	<b>187,1</b>		
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>завтрак</b>	Овощи квашенные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	70	
	Котлета из говядины	80	11,36	9,12	10,4	171,2	608	
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331	
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	679	

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
	Сыр порционный 55%	10	0,84	2,61	0	34,3	15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.П.2.4.0260-21
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>21,8</b>	<b>19,69</b>	<b>94,45</b>	<b>619,73</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	175	22,2	17,2	56,4	468,7	496
	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	847
	Масло сливочное 72%	10	0,8	7,25	0,14	66	14
	Напиток кисломолочный кефир	200	5,8	5	8	100	766
	Рулет школьный	75	11,93	12,05	22,13	102,3	10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>41,13</b>	<b>41,9</b>	<b>96,47</b>	<b>784</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с вермешелю	200	4,37	3,77	14,26	120	120
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	107,8	238
	Сыр порционный 55%	10	0,84	2,61	0	34,3	15
	Масло сливочное 72%	10	0,8	7,25	0,14	66	14

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	3
	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	847
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>13,53</b>	<b>17,89</b>	<b>61,46</b>	<b>468,86</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Овощи квашенные (помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	22	71
	Тефтели из говядины	80	11,04	10,16	6,96	163,2	608
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Сыр порционный 55%	10	0,84	2,61	0	34,3	15
	Масло сливочное 72%	10	0,8	7,25	0,14	66	14
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	243	688
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>22,772</b>	<b>31,908</b>	<b>68,45</b>	<b>659,47</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 11</b>							
<b>завтрак</b>	Кукуруза отварная	100	2,88	2,45	5,46	55,48	53

	Вареники из полуфабриката промышленного производства (в ассортименте), с маслом сливочным	225	11,98	6,2	44,47	330,62	1015
	Масло сливочное 72%	10	0,8	7,25	0,14	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	3
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>19,7</b>	<b>16,22</b>	<b>89,95</b>	<b>630,66</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 12</b>							
<b>завтрак</b>	Булочные изделия	75	11,93	12,05	22,13	102,3	10
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>275</b>	<b>12,93</b>	<b>12,05</b>	<b>42,33</b>	<b>187,1</b>	
	<b>Норма по СанПин</b>		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
	Итого за день по СанПин		90	92	383	2720	
	<b>завтрак 25%</b>		<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,7</b>	<b>680</b>	
<b>Среднее значение за</b>		<b>6645</b>	<b>260,762</b>	<b>294,252</b>	<b>961,228</b>	<b>7022,68</b>	

Среднее значение за	553,8	21,7	24,5	80,1	585,2	
---------------------	-------	------	------	------	-------	--