

Завтраки 1-4 классы

"Утверждаю" \_\_\_\_\_ "Утверждаю"

Директор ООО "Дар" \_\_\_\_\_ Р. А. Дамбегова

И. о. директора ГБОУ СОШ №47 Рубаева С. В.

" " 2023 г.

" " 2023г

Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся во в первую смену  
МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2023 год.

№ п/п	№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День	<b>Завтрак:</b>							
1	16	Ветчина	15		5,08	4,69	0,00	62,5
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная овсяная "Геркулес" с ягодами, маслом	150/5		6,78	10,02	37,80	268,5
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	
		<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>80,00</b>	<b>20,43</b>	<b>20,12</b>	<b>77,36</b>	<b>572,2</b>
День	<b>Завтрак:</b>							
2		Купаты куриные	90		12,60	9,00	0,00	131,40

Завтраки 1-4 классы

139/М	Капуста тушеная	150		3,00	5,95	14,40	123,15
388/М	Чай с сахаром	180/10		0,10	0,00	15,00	60,40
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>80,00</b>	<b>19,14</b>	<b>15,75</b>	<b>58,52</b>	<b>452,4</b>
<b>День 3</b>	<b>Завтрак:</b>						
14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
268/М	Соус «Болоньезе»	90		10,50	8,20	1,70	122,6
202/М	Макаронны отварные	150		5,2	4,35	34,6	198,3
378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>80,00</b>	<b>20,31</b>	<b>21,45</b>	<b>68,08</b>	<b>546,6</b>
<b>День 4</b>	<b>Завтрак:</b>						
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40		19,89	12,14	35,64	331,4
379/М	Напиток кофейный на молоке	180		2,74	2,26	18,6	105,7
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>80,00</b>	<b>26,07</b>	<b>15,2</b>	<b>83,36</b>	<b>574,5</b>
<b>День 5</b>	<b>Завтрак:</b>						
15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
232/М	Рыба запеченная	90		12,09	2,56	3,38	84,9
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,07	4,71	22,03	142,8
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0

Завтраки 1-4 классы

202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	6,2	4,58	42,3	235,2
378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>28,24</b>	<b>22,28</b>	<b>108,26</b>	<b>746,5</b>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак:</b>					
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	50,9
234/М	Котлета рыбная	90	7,50	6,26	10,56	128,6
147/М	Картофель по-деревенски	150	3,94	12,50	30,21	249,1
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
						0,0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,43</b>	<b>23,09</b>	<b>70,25</b>	<b>562,5</b>
	<b>Среднее значение завтраков</b>		<b>80,00</b>	<b>21,06</b>	<b>23%</b>	<b>580,60</b>
	<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>		<b>29%</b>	<b>27%</b>	<b>23%</b>	<b>25%</b>
	<b>100 % Норма СанПиН</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>
<b>Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.</b>						