

Утверждаю:

Директор МАОУ "Шарлыкская СОШ №2"

А.Ю.Пахомов

Организация: Муниципальное автономное учреждение "Шарлыкская СОШ №2"  
 Название меню: Завтрак для учащихся 1-4 классов МАОУ "Шарлыкская СОШ №2"  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ  
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.12.2024

№ рецеп	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,5	4,4	0	53,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31,2</b>	<b>27,4</b>	<b>72,3</b>	<b>660,7</b>
	Итого за день	510	31,2	27,4	72,3	660,7
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	100	1	1	25,5	115,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>25,5</b>	<b>115,4</b>
	Итого за день	770	32,2	27,4	97,8	776,1
	Вторник, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23,8</b>	<b>21,3</b>	<b>84,6</b>	<b>624,1</b>
	Итого за день	530	23,8	21,3	84,6	624,1
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>113</b>
	Итого за день	700	24,1	21,5	101,5	741,9
	Среда, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>62,4</b>	<b>512,5</b>
	Итого за день					
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
	Итого за день	710	27,1	24,9	68,5	671,2
	Четверг, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
648	Кисель из концентрата на плодовых или я	200	0	0	30,1	120,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>22,3</b>	<b>85,2</b>	<b>640,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Апельсин	100	2,7	0,6	24,3	113,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>2,7</b>	<b>0,6</b>	<b>24,3</b>	<b>113,4</b>
	Итого за день	800	24,8	12,2	110	779
	Пятница, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
293	Курица запеченая (голень курицы)	90	32,7	9,7	39,9	377,6
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Апельсин	100	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>32,2</b>	<b>8,8</b>	<b>71</b>	<b>492,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
	Итого за день	770	38,8	13,8	80,4	729
	Понедельник, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	4,6	5,9	0	71,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>33,2</b>	<b>29,2</b>	<b>64,4</b>	<b>653,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	Итого за день	710	29,8	17	97,9	609,8
	Вторник, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>19,6</b>	<b>24,5</b>	<b>66,5</b>	<b>563,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>28,4</b>	<b>117,8</b>
	Итого за день	735	16,7	20,2	94,9	660,5

	Среда, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132
648	Кисель из концентрата на плодовых или я	200	0	0	30,1	120,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>21,5</b>	<b>95,2</b>	<b>674,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	100	1	1	25,5	115,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>25,5</b>	<b>115,4</b>
	Итого за день	600	26,5	10,7	95,3	786,7
	Четверг, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	22	22	13,3	339,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>40,4</b>	<b>17,2</b>	<b>58,1</b>	<b>548,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
	Итого за день	810	42,2	20,9	65,6	751,7
	Пятница, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
293	Курица запеченая (голень курицы)	90	32,7	9,7	39,9	377,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	27	1,7	0,2	11,3	53,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>23,5</b>	<b>25,7</b>	<b>54,6</b>	<b>543,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	Итого за день	717	23,9	25,7	86,1	671,2
	<b>ИТОГО за 10 дней:</b>					
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>					
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
	Средние показатели за Завтрак	534,8	27,49	21,79	71,43	591,35
	Средние показатели за период	534,8	27,5	21,8	71,4	591,4

Технолог \_\_\_\_\_ Анищенко Н.Н.

Повар \_\_\_\_\_ Кирман М.В.

При составлении меню использованы сборники рецептов:

1.

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

2 Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для детей в дошкольных организациях( от 1 до 7 лет) /Новосибирск, 2021 г.

3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ»,2004г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ»,2004г

№ рецепта	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Средняя стоимость	Итого
1	Блюдо 1	шт.	1	100	100
2	Блюдо 2	шт.	1	100	100
3	Блюдо 3	шт.	1	100	100
4	Блюдо 4	шт.	1	100	100
5	Блюдо 5	шт.	1	100	100
6	Блюдо 6	шт.	1	100	100
7	Блюдо 7	шт.	1	100	100
8	Блюдо 8	шт.	1	100	100
9	Блюдо 9	шт.	1	100	100
10	Блюдо 10	шт.	1	100	100
11	Блюдо 11	шт.	1	100	100
12	Блюдо 12	шт.	1	100	100
13	Блюдо 13	шт.	1	100	100
14	Блюдо 14	шт.	1	100	100
15	Блюдо 15	шт.	1	100	100
16	Блюдо 16	шт.	1	100	100
17	Блюдо 17	шт.	1	100	100
18	Блюдо 18	шт.	1	100	100
19	Блюдо 19	шт.	1	100	100
20	Блюдо 20	шт.	1	100	100
21	Блюдо 21	шт.	1	100	100
22	Блюдо 22	шт.	1	100	100
23	Блюдо 23	шт.	1	100	100
24	Блюдо 24	шт.	1	100	100
25	Блюдо 25	шт.	1	100	100
26	Блюдо 26	шт.	1	100	100
27	Блюдо 27	шт.	1	100	100
28	Блюдо 28	шт.	1	100	100
29	Блюдо 29	шт.	1	100	100
30	Блюдо 30	шт.	1	100	100
31	Блюдо 31	шт.	1	100	100
32	Блюдо 32	шт.	1	100	100
33	Блюдо 33	шт.	1	100	100
34	Блюдо 34	шт.	1	100	100
35	Блюдо 35	шт.	1	100	100
36	Блюдо 36	шт.	1	100	100
37	Блюдо 37	шт.	1	100	100
38	Блюдо 38	шт.	1	100	100
39	Блюдо 39	шт.	1	100	100
40	Блюдо 40	шт.	1	100	100
41	Блюдо 41	шт.	1	100	100
42	Блюдо 42	шт.	1	100	100
43	Блюдо 43	шт.	1	100	100
44	Блюдо 44	шт.	1	100	100
45	Блюдо 45	шт.	1	100	100
46	Блюдо 46	шт.	1	100	100
47	Блюдо 47	шт.	1	100	100
48	Блюдо 48	шт.	1	100	100
49	Блюдо 49	шт.	1	100	100
50	Блюдо 50	шт.	1	100	100
51	Блюдо 51	шт.	1	100	100
52	Блюдо 52	шт.	1	100	100
53	Блюдо 53	шт.	1	100	100
54	Блюдо 54	шт.	1	100	100
55	Блюдо 55	шт.	1	100	100
56	Блюдо 56	шт.	1	100	100
57	Блюдо 57	шт.	1	100	100
58	Блюдо 58	шт.	1	100	100
59	Блюдо 59	шт.	1	100	100
60	Блюдо 60	шт.	1	100	100
61	Блюдо 61	шт.	1	100	100
62	Блюдо 62	шт.	1	100	100
63	Блюдо 63	шт.	1	100	100
64	Блюдо 64	шт.	1	100	100
65	Блюдо 65	шт.	1	100	100
66	Блюдо 66	шт.	1	100	100
67	Блюдо 67	шт.	1	100	100
68	Блюдо 68	шт.	1	100	100
69	Блюдо 69	шт.	1	100	100
70	Блюдо 70	шт.	1	100	100
71	Блюдо 71	шт.	1	100	100
72	Блюдо 72	шт.	1	100	100
73	Блюдо 73	шт.	1	100	100
74	Блюдо 74	шт.	1	100	100
75	Блюдо 75	шт.	1	100	100
76	Блюдо 76	шт.	1	100	100
77	Блюдо 77	шт.	1	100	100
78	Блюдо 78	шт.	1	100	100
79	Блюдо 79	шт.	1	100	100
80	Блюдо 80	шт.	1	100	100
81	Блюдо 81	шт.	1	100	100
82	Блюдо 82	шт.	1	100	100
83	Блюдо 83	шт.	1	100	100
84	Блюдо 84	шт.	1	100	100
85	Блюдо 85	шт.	1	100	100
86	Блюдо 86	шт.	1	100	100
87	Блюдо 87	шт.	1	100	100
88	Блюдо 88	шт.	1	100	100
89	Блюдо 89	шт.	1	100	100
90	Блюдо 90	шт.	1	100	100
91	Блюдо 91	шт.	1	100	100
92	Блюдо 92	шт.	1	100	100
93	Блюдо 93	шт.	1	100	100
94	Блюдо 94	шт.	1	100	100
95	Блюдо 95	шт.	1	100	100
96	Блюдо 96	шт.	1	100	100
97	Блюдо 97	шт.	1	100	100
98	Блюдо 98	шт.	1	100	100
99	Блюдо 99	шт.	1	100	100
100	Блюдо 100	шт.	1	100	100