Утверждено рабочей группой

Приказ №115/6 от 31.08.2023г.

Протокол от 31.08.2023 г.

С общеоб УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №2 г. Советский
М.В. Никифорова

«31» августа 2023г.

12-дневное меню

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

Прием пищи: завтрак

ОСЕННИЙ ПЕРИОД с 2023 г.

Меню горячих завтраков

2-й вариант

	1 день											
			c 7	- до 11	лет		с 12 лет и старше					
N- · · ·	_		Хиі	мический сос	тав			Хи	мический сос	тав		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
	Завтрак	635	14,2	10,7	94,9	533	655	10,9	8,2	81,2	434	
№2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	30/30	1,9	0,5	27,7	123	
№260-2013, Пермь	Каша "Дружба" с маслом	200/5	5,4	5,7	21,2	158	200/5	6,4	7,2	25,5	192	
№686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62	
№300-2013, Пермь	Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58	
N= 450 0000	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	28,0	119	130	0,6	0,5	28,0	119	
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	40	2,0	0,6	16,2	78	
	или Хлеб пшеничный витаминизированны	20					40					
				2 де	НЬ						<u> </u>	
						Химичесн	кий состав					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
	Завтрак	580	14,0	17,6	90,8	578	625	17,3	20,5	100,0	653	
№ 3-2004	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	65	1,2	2,1	22,1	112	65	1,2	2,1	22,1	112	
№498-2004	Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом	90/5	8,7	12,6	10,0	188	100/5	11,4	14,9	12,4	229	
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	180	3,8	3,4	41,1	210	
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61	
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41	
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20					

				3 де	НЬ								
No		Химический состав											
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	565	26,5	22,1	59,8	544	585	30	26	72	638		
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107		
№365-2004	Суфле творожное с молоком сгущенным	180/20	16,2	13,9	27,0	298	200/20	19,1	15,1	38,9	368		
№642-1996	Какао с молоком	200	3,2	3,0	21,1	124	200	3,2	3,0	21,1	124		
	Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	39	125	1,8	1,5	4,5	39		
				4 де	НЬ						1		
No pougation i	Химический состав												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	605	21,8	23,2	58,1	529	620	23,0	24,7	66,2	579		
№106-2013, Пермь	Овощи натуральные на подгарнировку (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4	20	0,2	0,0	0,8	4		
№460-2004	Рулет из мяса с яйцом	120	15,4	16,0	6,5	232	120	15,4	16,0	6,5	232		
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	180	5,6	5,8	24,7	173		
№686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62		
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,2	2,4	15,0	86	50	1,5	2,9	19,0	108		
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39		
	или Хлеб пшеничный витаминизированнь	20					20						
				5 де	НЬ								
№ рецептуры	Наименование блюда					Химичесн	ий состав						
н- родонтуры	паименование опода	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	637	26,0	22,5	58,2	539	687	27,6	25,7	65,4	604		
№1,3-2004	Бутерброд с маслом и сыром	35	5,8	6,4	7,9	112	45	6,8	8,1	11,9	148		
№9/7-2011, Екатеринбург	Вершинки рыбные с маслом	120/5	16,5	11,7	14,1	228	120/5	16,5	11,7	14,1	228		
№70-2006, Москва	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,0	0,4	2	20	0,1	0,0	0,4	2		
	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	176		
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0,0	12,3	50		
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	1,0	0,3	8,1	39		
	или Хлеб пшеничный витаминизированнь	20					20						

г

	6 день												
NI-						Химичесн	ий состав						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	680	22,1	18,4	79,4	571	730	25,3	23,6	90,4	674		
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107		
№416-1996	Биточки из мяса по домашнему (свинина мясная и говядина)	90	12,3	11,4	9,1	188	100	14,8	13,7	12,0	231		
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	180	3,8	3,4	41,1	210		
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61		
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	100	0,1	0,2	5,7	25		
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	0,7	0,1	9,4	41		
	или Хлеб пшеничный витаминизированны	20					20						
				7 де	ЭНЬ	-							
			Химический состав										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	635	14,3	12,3	93,9	543	655		-				
№2-2004	<i>Б</i> утерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	30/30	1,9	0,5	27,7	123		
№311-2004	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/5	5,9	7,9	25,5	197	200/5	5,9	7,9	25,5	197		
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61		
№300-2013, Пермь	Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58		
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	89	150	0,6	0,0	21,6	89		
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41		
	или хлеб ржаной витаминизированный	20											
				8 де	ЭНЬ								
						Химичесн	ий состав						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	580	20,6	21,7	90,1	638	625	22,3	24,6	99,7	709		
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107		
N9498-2004	Биточки рубленные из птицы запеченные с маслом	90/5	8,7	12,6	10,0	188	100/5	11,4	14,9	12,4	229		
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	180	3,8	3,4	41,1	210		
	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200/7	0,3	0,0	15,2	62		
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59		
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41		
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20						

Г

				9 де	НЬ								
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав											
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	540	22,1	24,3	77,0	615	560	25	26	89	685		
№1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	134	30/10	2,3	7,4	14,5	134		
№365-2004	Суфле творожное с молоком сгущенным	180/20	16,2	13,9	27,0	298	200/20	19,1	15,1	38,9	368		
№642-1996	Какао с молоком	200	3,2	3,0	21,1	124	200	3,2	3,0	21,1	124		
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59		

				10 д	ень								
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав											
из рецептуры	паименование олюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	605	24,2	31,3	47,1	567	620	26,1	33,3	46,4	590		
№10-2004	Бутерброд горячий с сыром и помидорамі	85	5,9	12,4	14,7	194	85	5,9	12,4	14,7	194		
№284-1996	Омлет натуральный с маслом	155	15,5	17,3	6,2	243	170	17,2	19,2	6,2	266		
№642-1996	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0,0	12,3	50		
	Иогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	39	125	1,8	1,5	4,5	39		
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,9	0,2	8,7	41		
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20						
				11 д	ень								
No		Химический состав											
№ рецептуры		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	637	14,2	12,4	73,7	463	687	14,9	17,2	80,9	537		
№364-2013, Пермь	Азу	200	11,4	11,5	20,3	230	250	12,1	16,3	27,5	305		
№106-2013, Пермь	Овощи натуральные на подгарнировку (помилоры)	20	0,2	0,0	0,8	4	20	0,2	0,0	0,8	4		
№686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62		
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	87	130	0,6	0,5	19,9	87		
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	0,7	0,1	9,4	41		
	или Хлеб пшеничный витаминизированны	20					20						
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	1,0	0,3	8,1	39		
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20						

	12 день												
No nevernous		Химический состав											
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак	640	18,8	17,4	84,3	569	680	21,0	19,7	90,4	622		
№461-2004	Тефтели из мяса с соусом (свинина мясна	90/50	11,4	11,6	10,8	193	100/50	12,7	12,9	12,8	218		
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	180	5,6	5,8	24,7	173		
№15/1-2011г., Екатеринбург	Овощи свежие (огурцы) на подгарнировку	20	0,2	0,1	0,5	4	20	0,2	0,1	0,5	4		
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61		
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	87	130	0,6	0,5	19,9	87		
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	0,7	0,1	9,4	41		
	или Хлеб пшеничный витаминизированны	20					20						
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	1,0	0,3	8,1	39		
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20						