



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (1-4 КЛАССЫ).**

**Нормативная документация: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для ПОП при общеобразовательных школах» Лапшина В.Т. 2004 год.**

| 1 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК | | | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|-------------------|
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,30 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 516 | 15,77 |
| Крылышко запеченное | 90 | 6,35 | 11,52 | 0,70 | 186,00 | 487 | 45,00 |
| хлеб йодированный | 60 | 4,60 | 0,50 | 10,40 | 102,00 | | 3,61 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 60,00 | 684 | 6,51 |
| ИТОГО | 500 | 16,45 | 16,92 | 50,40 | 544,80 | | 70,89 |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сметаной | 160 | 13,25 | 13,96 | 34,50 | 322,65 | 366 | 64,62 |
| Салат из моркови | 80 | 0,75 | 2,00 | 5,50 | 43,00 | 46 | 7,93 |
| батон | 60 | 2,37 | 0,60 | 10,40 | 105,50 | 15 | 4,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 60,00 | 684 | 6,51 |
| ИТОГО | 500 | 16,57 | 16,56 | 56,90 | 531,15 | | 83,06 |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 3 | | | | | | | |
| каша жидкая, молочная, овсянная с маслом, с сахаром | 200 | 9,60 | 9,80 | 33,00 | 287,50 | 311 | 26,96 |
| масло сливочное | 10 | 0,01 | 7,20 | 0,10 | 66,10 | 96 | 10,00 |
| батон | 60 | 2,37 | 0,60 | 10,40 | 105,50 | 15 | 4,00 |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 44,00 | 24 | 8,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 60,00 | 684 | 6,51 |
| ИТОГО | 570 | 12,58 | 17,60 | 59,80 | 563,10 | | 55,87 |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 4 | | | | | | | |
| Рыба в томатном соусе с овощами | 90 | 10,80 | 5,90 | 3,50 | 124,00 | 374 | 42,36 |
| Каша рассыпчатая перловая с маслом | 150 | 2,97 | 6,55 | 20,65 | 210,40 | 297 | 11,36 |
| батон | 60 | 2,37 | 0,60 | 10,40 | 105,50 | 15 | 4,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 60,00 | 684 | 6,51 |
| ИТОГО | 500 | 16,34 | 13,05 | 41,05 | 499,90 | | 64,23 |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 5 | | | | | | | |
| омлет натуральный на молоке | 150 | 12,00 | 16,60 | 38,80 | 338,30 | 187 | 46,00 |
| Горошек зеленый т/о | 80 | 0,26 | 0,00 | 0,79 | 11,10 | | 8,00 |

| | | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|-------------------|
| батон | 70 | 2,37 | 0,60 | 10,40 | 105,50 | 15 | 4,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 60,00 | 684 | 6,51 |
| ИТОГО | 500 | 14,83 | 17,20 | 56,49 | 514,90 | | 64,51 |
| 2 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Гречка по Купечески с овощами и мясным суфле | 200 | 5,19 | 13,84 | 30,55 | 335,10 | 297 | 52,47 |
| Икра кабачковая | 60 | 4,65 | 0,52 | 0,06 | 14,50 | 77 | 8,00 |
| хлеб йодированный | 40 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 91,96 | | 3,61 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 60,00 | 684 | 6,51 |
| ИТОГО | 500 | 12,28 | 15,24 | 56,87 | 501,56 | | 70,59 |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сметаной | 160 | 14,25 | 14,96 | 34,50 | 322,65 | 366 | 60,23 |
| Салат из моркови | 80 | 0,75 | 0,09 | 5,50 | 43,00 | 46 | 7,93 |
| батон | 60 | 2,37 | 0,60 | 10,40 | 105,50 | 15 | 4,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 60,00 | 684 | 6,51 |
| ИТОГО | 500 | 17,57 | 15,65 | 56,90 | 531,15 | | 78,67 |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 3 | | | | | | | |
| каша молочная, манная с сахаром, с маслом | 200 | 10,32 | 3,96 | 28,97 | 245,00 | 302 | 31,00 |
| масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,06 | 77,00 | 96 | 10,00 |
| батон | 60 | 2,37 | 0,60 | 10,40 | 105,50 | 15 | 4,00 |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 44,00 | 24 | 8,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 60,00 | 684 | 6,51 |
| ИТОГО | 570 | 13,30 | 12,86 | 55,73 | 531,50 | | 59,91 |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 4 | | | | | | | |
| омлет натуральный на молоке | 150 | 12,00 | 16,60 | 38,80 | 338,30 | 187 | 46,00 |
| Горошек зеленый т/о | 80 | 0,26 | 0,00 | 0,79 | 11,10 | | 8,00 |
| батон | 70 | 2,37 | 0,60 | 10,40 | 105,50 | 15 | 4,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 60,00 | 684 | 6,51 |
| ИТОГО | 500 | 14,83 | 17,20 | 56,49 | 514,90 | | 64,51 |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | цена, руб. |
| Завтрак 5 | | | | | | | |
| макаронны отварные с сыром 210/20 | 230 | 9,72 | 11,11 | 36,34 | 300,60 | 333 | 37,19 |
| батон | 60 | 2,37 | 0,60 | 6,40 | 105,50 | 15 | 4,00 |
| повидло фруктовое | 30 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 57,00 | | 4,50 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,90 | 2,90 | 11,20 | 86,00 | 692 | 19,00 |
| ИТОГО | 520 | 15,99 | 14,61 | 60,94 | 549,10 | | 64,69 |