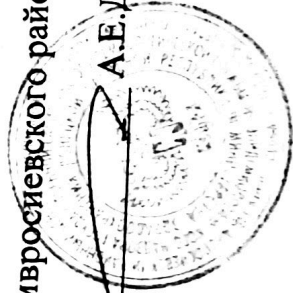


СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный
санитарный врач

Амвросиевского района

А.Е.Дорошенко



УТВЕРЖДЕНО

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение

«Амвросиевская школа №5»

Амвросиевского района

Н.В.Парафейник



ПРИМЕРНОЕ

двухнедельное меню комплексных платных завтраков

для обучающихся 5 – 11 классов

на 2022-2023 учебный год

№ рецел. по сбор.	наименование блюд	выход 5-11	белки г общие в т.ч. животн.	жиры гр. общие в т.ч. растит.	углеводы, гр.	энерг. Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 1						
1	295					
2	247	макароны отварные	5,5	5	35,5	210
3	52	шницель из говядины	14,5	28	8,8	345
4		овощи порционно по сезону	1,68	-	0,36	8
5	330	хлеб пшеничный	2,5	0,3	16,8	63
6		компот из сухофруктов	0,6	-	31,5	129
		хлеб ржаной	2,5	0,3	16,8	42
		ИТОГО	27,28	33,6	109,76	797
ВТОРНИК 1						
1	188					
2	350	запеканка из творога со сметаной	17,5	15,4	16	276
3	375/376	чай с сахаром и лимоном	0,2	-	15,2	63
4	325	тесто дрожжевое, булочка	9,2	4,8	29,9	201
		фрукты	1,5	-	21	91
		ИТОГО	31	20,2	82,1	631
СРЕДА 1						
1	291					
2	268	каша вязкая из пшеничной крупы	4,7	4,7	25,8	165
3		шарики из печени и риса	10,1	9,3	14,8	184
4	362	хлеб пшеничный	2,5	0,3	16,8	63
5		сок фруктовый	1	-	21,2	92
6	108	хлеб ржаной	2,5	0,3	16,8	42
		овощи отварные	2,35	4,3	4,9	68
		ИТОГО	23,15	19,3	100,3	614
ЧЕТВЕРГ 1						
1	103					
2	194	картофель отварной	3,1	4,7	26,9	163
3	108	рыба тушеная с овощами	16,1	8,9	8,4	169
4		овощи отварные	2,35	4,3	4,9	68
5		хлеб пшеничный	2,5	0,3	16,8	63
6	352	хлеб ржаной	2,5	0,3	16,8	42
		кофейный напиток на молоке	3,3	3,3	24,8	142
		ИТОГО	28,85	21,8	98,6	647
ПЯТНИЦА 1						
1	118					
2	169	рагу из овощей	3,2	12,7	17,8	199
3		яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63
		икра кабачковая (промышленная)	0,9	2,7	4,5	46

		хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	16,8	63
		хлеб ржаной	25	2,5	0,3	16,8	42
9		сыр (порциями)	30	7	9	-	111
358		ряженка	175	5,25	10,5	7,8	149
325		фрукты	100	1,5	-	21	91
		ИТОГО		27,95	40,1	85	764
		ПОНЕДЕЛЬНИК 2					
1	290	каша гречневая вязкая	180	4,6	5,5	23,7	165
2	261	тефтели в соусе	60/50	9,3	12,8	12,7	205
3	108	овощи отварные	80	2,35	4,3	4,9	68
4		хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	16,8	63
5		хлеб ржаной	25	2,5	0,3	16,8	42
6	362	сок	200	1	-	21,2	92
		ИТОГО		21,85	23,3	96,1	635
		ВТОРНИК 2					
1	103	картофель отварной	180	3,1	4,7	26,9	163
2	202	котлеты или биточки рыбные	75/5	10,1	10,2	13	185
3	37	салат из квашеной капусты	75	0,4	2,5	3,3	39
4		хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	16,8	63
5		хлеб ржаной	25	2,5	0,3	16,8	42
6	358	кефир(йогурт)	200	6	12	8,2	170
		ИТОГО		24,6	30	85	662
		СРЕДА 2					
1	283	плов из курицы	150/60	13,4	11,3	28,2	270
2	/108	овощи отварные	80	4,7	8,6	9,8	89
3		хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	16,8	63
4		хлеб ржаной	25	2,5	0,3	16,8	42
5	330	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	3,5	16,9	129
6	9	сыр твердый	20	4,6	6	-	74
7	325	фрукты	100	1,5	-	21	91
		ИТОГО		29,8	30	109,5	758
		ЧЕТВЕРГ 2					
1	236	жаркое по домашнему	200/50	18,2	8,2	19	223
2	52	овощи порционно по сезону	75	1,68	-	0,36	8
3		хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	16,8	63
4		хлеб ржаной	25	2,5	0,3	16,8	42
5	362	сок овощной	200	2	-	6,6	34

	мармелад		37,5	0,01	-	11,91	48,15
	ИТОГО			26,89	8,8	161,56	433
	ПЯТНИЦА 2						
1	каша жидкая молочная с маслом	149	250/10	6,4	11,7	43	303
2	яйцо вареное	169	40	5,1	4,6	0,3	63
3	сыр твердый	9	20	4,6	6	-	74
4	хлеб пшеничный		40	2,5	0,3	16,8	63
5	хлеб ржаной		25	2,5	0,3	16,8	42
6	какао на молоке	354	200	3,8	3,9	25,8	154
7	фрукты	325	100	1,5	-	21	91
	ИТОГО			26,4	26,8	123,7	790
	Всего			268,77	253,9	1051,62	6731

При составлении данного примерного меню использовались сборник рецептурных блюд для питания школьников, 1987 год, технологические карты на мучные изделия, пирожки и кексы, пирожки и кексы, печенье из дрожжевого теста; 1985 год, сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания.

Повар

Н.М.Ворогынцева

Составлено ст. 09. 2012.

Н. М. Ворогынцева

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845780

Владелец Парафейник Наталья Валентиновна

Действителен с 27.11.2022 по 27.11.2023