

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ИИП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

« 1 »

2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ АР Лицей №1 г.Аксая

З.В.Панова

2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ)

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

ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ (первая неделя)

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецептура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			
макароны с маслом	150/10	5,60	4,70	33,10	197,10	516	14,64
котлета рубленая из птицы	80	21,91	23,29	11,35	207,90	498	35,00
хлеб йодированный	40	3,00	1,20	206,00	104,80		3,61
чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80	376	3,50
Итого	500	9,20	22,90	77,20	555,00		56,75

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецептура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			
каша молочная рисовая	250	4,50	5,50	21,40	150,10	168	30,16
хлеб йодированный	40	3,00	1,20	206,00	104,80		3,61
повидло фруктовое	30	0,30	0,80	8,20	40,80		5,19
чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80	376	3,50
яйцо вареное	40	5,13	4,65	0,28	63,48	209	12,64
Итого	520	7,80	7,50	251,60	359,50		55,1

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецептура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			
Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	140,00	171	14,04
Куры отварные (бедро)	75	7,95	11,46	27,72	191,76	487	30,00
Хлеб пшеничный/йодированный	40	2,736	0,216	18,83	83,88		3,61
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	376	3,50
Итого	490	16,595	16,137	82,343	543,18		51,15

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт ура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			
Запеканка творожная со сметаной, с сахаром	135/15	28,45	8,54	25,77	177,88	223	58,54
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	376	3,50
Итого	405	36,05	9,44	81,17	454,53		62,04

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт тура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			
омлет натуральный	120	17,80	21,90	6,50	294,30	210	35,06
горошек	50	0,60	9,10	6,10	109,40		8,66
хлеб йодированный	40	3,00	1,20	206,00	104,80		3,61
яблоко	90	0,30	0,30	6,70	30,30	24	10,40
чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80	376	3,50
Итого	530	22,20	32,60	243,20	614,00		57,73

Льготное меню (вторая неделя) осень-зима

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт ура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			
Тефтели мясные с соусом	80/30	6,26	8,81	7,20	61,88	462	36,05
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210	171	14,04
Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,257	0	0,793	4,46	71	6,88
Хлеб пшеничный/йодированный	40	2,736	0,216	18,83	83,88		3,61
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	376	3,50
Итого	500	16,743	17,376	95,343	546,1		61,08

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт ура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			
картофель отварной с маслом	150/10	3,00	8,60	21,10	173,20	520	22,54
икра свекольная	100	1,40	6,20	3,10	80,40	78	11,89
хлеб йодированный	40	3,00	1,20	206,00	104,80		3,61
печенье	60	3,00	4,00	29,80	29,80		6,0
чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80	376	3,50
Итого	560	10,40	20,00	276,00	452,00		47,54

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецептура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			

Рыба тушеная с овощами	50/30	14,8	5,4	15,5	165	374	28,66
Рис отварной	150	5,8	5,7	34	210	511	14,95
Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,257	0	0,793	4,46	71	6,88
Хлеб пшеничный/йодированный	40	2,736	0,216	18,83	83,88		3,61
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	376	3,50
Итого	470	28,45	8,54	39,77	233,88		57,60

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецептура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			
Котлета рубленая из птицы	80	21,91	23,29	11,35	342,54	498	33,11
Каша ячневая	150	6,34	5,275	28,615	187,05	171	12,54
Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,257	0	0,793	4,46	71	6,88
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	376	3,50
Хлеб пшеничный/йодированный	40	2,736	0,216	18,83	83,88		3,61
Итого	500	15,903	14,301	90,438	467,03		59,64

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Рецептура	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы			
каша молочная геркулесовая	250	10,30	13,40	69,20	438,40	168/28 4	29,39
масло сливочное	10	0,20	16,50	0,20	149,60		8,17
батон	30	3,10	1,40	21,20	114,20		3,61
кофейный напиток	200	3,80	3,40	25,50	150,80	292	15,45
Итого	500	17,40	34,70	116,10	853,00		56,61