



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 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.

1 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
--------------------	-------	-------	------	--------	------	----------	------------

Понедельник1

Каша рассыпчатая пшениная с маслом	150	6,60	7,50	38,40	327,50	297	11,33
Тефтели мясные с соусом 80/30	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	41,93
хлеб йодированный	40	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	500	16,82	15,18	80,16	600,26		63,38
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Вторник1

каша жидкая, молочная, овсянная с маслом, с сахаром	200	7	13	33	287,5	311	25,85
масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	9,17
батон	30	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	8,40
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	540	8,33	13,1	53,4	535,14		53,93
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Среда1

Птица тушенная в соусе с овощами	250	6,50	5,90	9,40	119,00	488	59,77
хлеб йодированный	50	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
Итого	500	9,04	6,78	44,36	270,96		69,89
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Четверг1

Рыба припущенная	90	14,10	5,90	3,50	124,00	371	38,18
Овощи отварные (гарнир)	150	2,70	7,80	12,90	135,00	523	14,59
хлеб йодированный	60	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	500	19,34	14,58	51,36	410,96		62,89
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Пятница1

макаронны отварные с маслом, с сахаром	165	5,1	9,20	34,20	283,20	516	18,39
яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	8,40
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00

сыр	15	3,8	3,80	4,90	60,00	97	10,75
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	520	11,84	13,60	76,53	513,84		48,05

2 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
--------------------	-------	-------	------	--------	------	----------	------------

Понедельник2

макаронны отварные с маслом, с сыром	230	9,72	11,11	38,34	300,60	333	37,19
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		4,50
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	500	12,39	11,71	85,73	497,94		52,20
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Вторник2

Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	4,65	9,15	30,9	231	297	11,36
Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	41,93
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587	6,00
хлеб йодированный	40	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	550	16,17	19,23	76,86	547,76		69,41
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Среда2

Рыба припущенная	90	14,10	5,90	3,50	124,00	371	38,18
Овощи отварные (гарнир)	150	2,70	7,80	12,90	135,00	523	14,59
хлеб йодированный	60	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	500	19,34	14,58	51,36	410,96		62,89
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Четверг2

омлет натуральный на молоке	150	12	20,00	2,28	238,80	187	43,48
Овощи свежие	80	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		4,50
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	500	14,93	20,6	50,463	440,6		64,49
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Пятница2

каша вязкая, молочная, манная, с сахаром, с маслом	200	6	10,25	38,00	277,50	302	26,04
масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	9,17
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	11,20
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	550	17,4	34,7	116,1	525,14		56,92