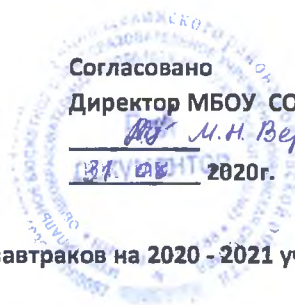


Утверждаю
 Директор ООО "МЕГА-ТОРГ"
 А.А. Нейжмак



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2020 - 2021 учебный год

1 неделя понедельник

Номер техно- логи- ческой карты	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
			490	Птица отварная	80		
464	Каша пшеничная вязкая	150	4,35	6,9	23,85	180	5,65
27а	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	10,54
692	Кофейный напиток	200	2,8	4	26,5	156	3,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	2,4
	Итого	540	30,95	24,92	77,3	672	54,99

1 неделя вторник

	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
			326	Запеканка из творога со сметаной	150/20		
712/713	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	1,89
	Итого	370	40,3	12,1	50,5	308	54,99

1 неделя среда

	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
			284	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265		
725	Какао с молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1	12,32
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	1,2
32	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	6,8
33	Сыр твердый	20	5,06	6,4	0	80	10,08
	Итого	520	16,651	24,89	61,739	630,23	54,99

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	2,40
27а	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	12,11
	Итого	590	26,9	27,86	137,6	822,68	54,99
2 неделя среда							
	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
284	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269	25,79
725	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	12,32
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,15	10,35	58,5	2,40
33	Сыр твердый	15	3,8	4,8	0	60	7,68
32	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	6,80
	Итого	540	15,88	22,96	80,38	605,8	54,99
2 неделя четверг							
	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
671	Биточки рубленые из птицы	100	18,7	17,3	11,9	223	30,27
514	Каша пшеничная вязкая	150	5,8	5,7	34	210	5,21
таб24 ч1	Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8	13,31
692	Кофейный напиток	200	2,8	4	26,5	156	3,80
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,15	10,35	58,5	2,40
	Итого	600	29,7	29,15	86	680,3	54,99
2 неделя пятница							
	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	13,78	6,63	7,28	145,6	28,98
523	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06	12,32
таб24 ч1	Огурец соленый/ свежие	75	0,6	0	1,3	9,8	8,12
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	2,40
714	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,6	56	3,17
	Итого	250	19,98	11,28	56,23	522,96	54,99
	Итого за 10 дней		266,341	228,4	784,809	6257,87	549,90
	В среднем за 10 дней		26,6341	22,84	78,4809	625,787	54,99

При составлении меню использовалась литература:

- | |
|--|
| 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Л.Е.Голунова , М.Т.Лабзина 2008 г |
| 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ" |
| 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах
Авт.-состав. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2005 г |
| 4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г |
| 5 Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой |