



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		
			326	Запеканка из творога со сметаной	150/20		
712/713	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	1,89
	Итого	200	40,3	12,1	50,5	308	54,99

1 неделя вторник

	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	710	30,95	24,92	77,3	672	54,99

1 неделя среда

	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
			257	Каша манная 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	10	2,5	3,23	0	40	5,28
	Кондитерское изделие	1	1,5	8	39	245	6,94

	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
129	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	12,09
	Кондитерское изделие	1	2,5	3,54	16,78	130,8	4,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	5,52
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	1,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4	105	1,59
	Итого	256	10,2	8,69	93,23	523,3	25,00
1 неделя пятница							
	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	8,2
	Кондитерское изделие	1	9,35	7,3	56,8	295	8,6
648	Кисель из концентратов	200	0,02	0	42,2	162	5,41
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	1,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4	105	1,59
	Итого	506	19,87	13,55	154,05	787,5	25,00
2 неделя понедельник							
	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
136	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	250/25	8,61	8,4	14,34	167,25	14,43
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	1,2
	Хлеб ржаной	25	2,4	0,5	22,4	105	1,37
	Итого	405	13,91	9,25	67,29	422,75	25,00
2 неделя вторник							
	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
138	Суп картофельный с рисом	250	2,6	5,3	14,3	116	7,25
333	Макароны отварные с сыром	165	8,91	10,18	35,1	275,5	10,55
644	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	130,4	4,41

	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	1,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4	105	1,59
	Итого	670	16,25	16,15	113,91	685,4	25,00
2 неделя среда							
	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/7	2,2	7,3	10,3	117,4	9,28
	Колбаса варено-копченая	15	2	3,33	0,22	38,43	6,96
639	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91	5,97
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	1,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4	105	1,59
	Итого	425	8,68	11,46	71,632	436,24	25,00
2 неделя четверг							
	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
139	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	11,52
33	Сыр твердый	10	2,5	3,2	0	40	5,28
648	Кисель из концентратов	200	0,02	0	42,2	162	5,41
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	1,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4	105	1,59
	Итого	665	13,02	9,45	97,25	532,5	25,00
2 неделя пятница							
	наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	цена
			белки	жиры	углеводы		
129	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	12,09
	Кондитерское изделие	1	2,5	3,54	16,78	130,8	4,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	5,52
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	1,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4	105	1,59
	Итого	386	10,2	8,69	93,23	523,3	25,00
	Итого за 10 дней		135,142	126,5	914,854	5877,3	250,00

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 ПООП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах
Авт.-состав. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2005 г
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах под
редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- 5 Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой