

Утверждаю
Руководитель
учреждения *Матвеева* М.О. Матвеева



Двухнедельное цикличное меню завтраков для обучающихся с 12-18 лет
по МОУ Андреевская СОШ
на 2025 г

Дни недели	№рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 1	Таб.№ 4, стр.149 627 ГОСТ 3	Каша пшеничная молочная	205	8,76	8,15	44,2	274,43
		Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
		Хлеб пшеничный	40	2,76	1,17	20,56	100
		Бутерброд с сыром	50	6,93	7,07	15,42	151
		Фрукт	100	0,35	-	9,94	40,48
		Итого:		19,2	16,39	105,16	623,1
День 2	401 469 627 ГОСТ	Гуляш	100	12,67	11,87	4,28	173,6
		Вермишель отварная	180	6,45	5,12	46,08	244,82
		Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
		Хлеб пшеничный	45	3,33	1,32	23,13	112,5
		Итого:		22,65	18,31	88,53	588,11
День 3	449 ГОСТ	Птица тушеная с овощами	250	17,87	22,63	32,43	396,63
		Кисель витаминный	200	-	-	24	95
		Хлеб пшеничный	45	3,33	1,32	23,13	112,5
		Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,67
				Итого:		21,36	23,97
День 4	294 642 ГОСТ 3	Сырники из творога с молоком сгущенным	170	26,5	17,9	41,35	439,4
		Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72
		Хлеб пшеничный	45	3,33	1,32	23,13	112,5
		Фрукт	100	0,35	-	9,94	40,48
				Итого:		33,95	23,12
День 5	ТТК 472 627 ГОСТ	Шницель по- деревенски	100	13,7	20,6	13,8	300
		Картофельное пюре	200	4,35	6,21	35,16	205,6
		Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
		Хлеб пшеничный	45	3,33	1,32	23,13	112,5
		Итого:		21,58	28,13	87,13	675,29
День 6	Таб.№ 4, стр.149 627 ГОСТ 3	Каша "Дружба" молочная	205	7,62	7,72	44,44	266,82
		Чай с сахаром	200	0,2	-	25,04	57,19
		Хлеб пшеничный	40	2,96	1,17	20,56	100
		Бутерброд с сыром	50	6,93	7,07	15,42	151
		Фрукт	100	0,35	-	9,94	40,48
		Итого:		18,06	15,96	105,4	615,49
День 7	297 627 ГОС	Запеканка твороженная с молоком сгущенным	170	27,84	18,0	32,40	393,82
		Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
		Хлеб пшеничный	45	3,33	1,32	23,13	112,5
		Фрукт	100	0,35	-	9,94	40,48
		Итого:		31,72	19,32	80,51	603,99

День 8	449 ТУ ГОСТ	Плов с птицей	200	17,24	21,73	37,3	415,91
		Сок	200	-	-	22	90
		Хлеб пшеничный	45	3,33	1,32	23,13	112,5
		Фрукт	100	0,35	-	9,94	40,48
		Итого:			20,92	23,05	92,37
День 9	416,ТКК 469 642 ГОСТ	Котлета мясная	100	13,2	13,1	16,6	244
		Рожки отварные	180	6,45	5,12	46,08	244,82
		Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72
		Хлеб пшеничный	45	3,33	1,32	23,13	112,5
		Итого:			26,75	23,44	111,59
День 10	ТТК 472 ГОСТ	Биточки рыбные по-домашнему	100	14,1	8,6	12,1	189
		Картофельное пюре	200	4,35	6,21	35,16	205,6
		Кисель витаминный	200	-	-	24	95
		Хлеб пшеничный	45	3,33	1,32	23,13	112,5
		Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,67
Итого:			21,94	16,15	94,73	604,77	
Итого за 10 дней				238,13	199,6	945,52	6465,28
Итого за 1 день				23,81	19,96	94,55	646,53

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и выпечных изделий
Для общеобразовательных учреждений.

Циклическое меню составил:

Шеф-повар  Балмасова Н.В

Зам. директора по АХЧ  Жарова С.М