



Утверждаю:  
 Директор МКОУ СОЦ №2  
 И.И.С. Укиновского  
 Сорокин И.В.

Согласовано:  
 Территориальный отдел управления  
 Роспотребнадзора Калужской области  
 в Бабынинском, Сухиничском, Мещовском  
 Перемышльском, Козельском районах  
 Начальник ТО Новичихина И.В.

**4-х недельное меню для организации бесплатного горячего компенсационного завтрака для обучающихся 5-11 классов**

**на 2022/2023 учебный год с 01.09.22 г**

№ рецептур/ Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	В1	С	А'	Е	Са	Р	Мg	Fe	чекка		
<b>1 нед. Понедельник</b>															
<b>Компенсационный горячий Завтрак</b>															
№424 Булочка Домашняя	1/75	5,46	11,319	32,94	0,09		3	3,75	3,75	52,5	20,55	0,975	238,5		
№376 Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60		
<b>Итого</b>		<b>5,53</b>	<b>11,34</b>	<b>47,94</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>14,85</b>	<b>55,30</b>	<b>21,95</b>	<b>1,255</b>	<b>298,5</b>		

<b>Вторник</b>														
<b>Компенсационный горячий Завтрак</b>														
№265 Плов с курин.грудк	1/180/50	12,71	7,85	26,8	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48	236,63	
ПР Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98	
№376 Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60	
<b>Итого</b>		<b>13,9</b>	<b>8,31</b>	<b>51,68</b>	<b>0,1</b>	<b>4,55</b>	<b>14,6</b>	<b>0,18</b>	<b>50,46</b>	<b>155,5</b>	<b>46,93</b>	<b>2,38</b>	<b>342,61</b>	

<b>Среда</b>														
<b>Компенсационный горячий Завтрак</b>														
№309 Макароны отв. с раст.маслом и сах.	1/180/77	5,52	7,50	28,5	0,06				12,00	34,50	7,50	0,75	242,28	
ПР Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
№376 Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60	
<b>Итого</b>		<b>7,17</b>	<b>7,72</b>	<b>53,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>27,70</b>	<b>54,70</b>	<b>15,50</b>	<b>1,25</b>	<b>349,04</b>	

Четверг														
Компенсационный горячий Завтрак														
№182	Каша мол. из пшенной крупы	1/200	6,83	10,65	42,75	0,17	1,06	52,72		125,82	167,61	4,33	1,15	295,45
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	<b>Итого</b>		<b>8,48</b>	<b>10,87</b>	<b>67,41</b>	<b>0,19</b>	<b>1,09</b>	<b>52,72</b>	<b>0,26</b>	<b>141,52</b>	<b>187,81</b>	<b>12,33</b>	<b>1,65</b>	<b>402,21</b>
Пятница														
Компенсационный горячий Завтрак														
№424	Булочка домашняя	1/75	5,46	11,319	32,94	0,09		3	3,75	3,75	52,5	20,55	0,975	238,5
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	<b>Итого</b>		<b>5,53</b>	<b>11,34</b>	<b>47,94</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>14,85</b>	<b>55,30</b>	<b>21,95</b>	<b>1,255</b>	<b>298,5</b>
2 нед. Понедельник														
№309	Макароны отв. с раст.маслом	1/180/7	5,52	7,50	28,5	0,06				12,00	34,50	7,50	0,75	242,28
№288	Грудка курин. отв.	1/100	21,67	13,33		0,042	20		0,17	40,00	143,33	20,00	2,00	206,67
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	<b>Итого</b>		<b>28,84</b>	<b>21,05</b>	<b>53,16</b>	<b>0,122</b>	<b>20,03</b>	<b>0</b>	<b>0,43</b>	<b>67,70</b>	<b>198,03</b>	<b>35,50</b>	<b>3,25</b>	<b>555,71</b>
Вторник														
Компенсационный горячий Завтрак														
№424	Булочка домашняя	1/75	5,46	11,319	32,94	0,09		3	3,75	3,75	52,5	20,55	0,975	238,5
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	<b>Итого</b>		<b>5,53</b>	<b>11,339</b>	<b>47,94</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>3</b>	<b>3,75</b>	<b>14,85</b>	<b>55,3</b>	<b>21,95</b>	<b>1,255</b>	<b>298,5</b>
Среда														
Компенсационный горячий Завтрак														
№174	Каша рисовая молочная	1/200	5,45	9,86	48,12	0,055	0,87	49,82		119,06	143,13	33,15	0,57	303,64
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	<b>Итого</b>		<b>7,1</b>	<b>10,08</b>	<b>72,78</b>	<b>0,075</b>	<b>0,9</b>	<b>49,82</b>	<b>0,26</b>	<b>134,76</b>	<b>163,33</b>	<b>41,15</b>	<b>1,07</b>	<b>410,4</b>
Четверг														
Компенсационный горячий Завтрак														

№265	Плов с курин.грудк	1/180/50	12,71	7,85	26,8	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48	236,63
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98	
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60	
<b>Итого</b>			<b>13,9</b>	<b>8,31</b>	<b>51,68</b>	<b>0,1</b>	<b>4,55</b>	<b>14,6</b>	<b>0,18</b>	<b>50,46</b>	<b>155,5</b>	<b>46,93</b>	<b>2,38</b>	<b>342,61</b>
<b>Пятница</b>														
<b>Компенсационный горячий Завтрак</b>														
№309	Макаронны отв. с раст.маслом	1/180/7	5,52	7,50	28,5	0,06				12,00	34,50	7,50	0,75	242,28
№243	сосиска молочная отварная	1/90	7,52	7,52	12			0,48	15,36	78,88	8,48	0,96	140,64	
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02		0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60	
<b>Итого</b>			<b>14,69</b>	<b>15,24</b>	<b>65,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,74</b>	<b>43,06</b>	<b>133,58</b>	<b>23,98</b>	<b>2,21</b>	<b>489,68</b>
<b>3 нед. Понедельник</b>														
<b>Компенсационный горячий Завтрак</b>														
№182	Каша мол. из пшенной крупы	1/200	6,83	10,65	42,75	0,17	1,06	52,72		125,82	167,61	4,33	1,15	295,45
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02		0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60	
<b>Итого</b>			<b>8,48</b>	<b>10,87</b>	<b>67,41</b>	<b>0,19</b>	<b>1,09</b>	<b>52,72</b>	<b>0,26</b>	<b>141,52</b>	<b>187,81</b>	<b>12,33</b>	<b>1,65</b>	<b>402,21</b>
<b>Вторник</b>														
<b>Компенсационный горячий Завтрак</b>														
№265	Плов с курин.грудк	1/180/25	12,71	7,85	26,8	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48	236,63
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98	
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60	
<b>Итого</b>			<b>13,9</b>	<b>8,31</b>	<b>51,68</b>	<b>0,1</b>	<b>4,55</b>	<b>14,6</b>	<b>0,18</b>	<b>50,46</b>	<b>155,5</b>	<b>46,93</b>	<b>2,38</b>	<b>342,61</b>
<b>Среда</b>														
№424	Булочка домашняя	1/75	5,46	11,319	32,94	0,09		3	3,75	3,75	52,5	20,55	0,975	238,5
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	60	
<b>Итого</b>			<b>5,53</b>	<b>11,339</b>	<b>47,94</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>14,85</b>	<b>55,30</b>	<b>21,95</b>	<b>1,255</b>	<b>298,5</b>
<b>Четверг</b>														
<b>Компенсационный горячий Завтрак</b>														
№302	Каша гречневая расыпчатая с раст.мас	1/180	10,32	7,31	46,37	0,25				17,78	244,71	163	5,47	292,5
№295	Коллета куриная	1/100	50,5	13,6	13,5	0,08	0,2	20,00	0,38	44	96	26	2,2	237,2
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98	

№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60	
<b>Итого</b>			<b>62,01</b>	<b>21,37</b>	<b>84,75</b>		<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>20</b>	<b>0,56</b>	<b>77,48</b>	<b>364,71</b>	<b>195,40</b>	<b>8,57</b>	<b>635,68</b>

**Пятница**

**Компенсационный горячий завтрак**

№ 304	Рис отварной с раст.маслом	1/180	4,49	7,14	36,67		0,036			32,4	0,72	3,13	73,8	22,81	0,64	<b>252,13</b>
№226	Рыба отварная (минтай)	1/100	15,088	6,528	0,72		0,0528	0,416		38,40		12,8	174,08	36,656	0,72	<b>121,6</b>
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88		0,02				0,18	4,6	21,2	5	0,62	<b>45,98</b>
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		<b>60</b>
<b>Итого</b>			<b>20,768</b>	<b>14,128</b>	<b>62,27</b>		<b>0,1088</b>	<b>0,446</b>			<b>0,18</b>	<b>31,63</b>	<b>271,88</b>	<b>65,866</b>	<b>2,26</b>	<b>479,71</b>

**4 нед. Понедельник**

**Компенсационный горячий завтрак**

№424	Булочка домашняя	1/75	5,46	11,319	32,94		0,09			3	3,75	3,75	52,5	20,55	0,975	<b>238,5</b>
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00			0,03				11,1	2,8	1,4	0,28	<b>60</b>
<b>Итого</b>			<b>5,53</b>	<b>11,34</b>	<b>47,94</b>		<b>0,09</b>	<b>0,03</b>			<b>3,75</b>	<b>14,85</b>	<b>55,30</b>	<b>21,95</b>	<b>1,255</b>	<b>298,5</b>

**Вторник**

**Компенсационный горячий завтрак**

№309	Макаронны отв. с раст.маслом	1/180/7	5,52	7,50	28,5		0,06					12,00	34,50	7,50	0,75	<b>242,28</b>
№295	Коллета Куриная	1/90	50,5	13,6	13,5		0,08	0,2		20,00	0,38	44	96	26	2,2	<b>213,48</b>
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66		0,02				0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	<b>46,76</b>
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00			0,03				11,1	2,8	1,4	0,28	<b>60</b>
<b>Итого</b>			<b>57,67</b>	<b>21,32</b>	<b>66,66</b>		<b>0,16</b>	<b>0,23</b>		<b>20,00</b>	<b>0,64</b>	<b>71,7</b>	<b>150,70</b>	<b>41,5</b>	<b>3,45</b>	<b>562,52</b>

**Среда**

**Компенсационный горячий завтрак**

№174	Каша рисовая молочная	1/200	5,45	9,86	48,12		0,055	0,87		49,82		119,06	143,13	33,15	0,57	<b>303,64</b>
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66		0,02				0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	<b>46,76</b>
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00			0,03				11,1	2,8	1,4	0,28	<b>60</b>
<b>Итого</b>			<b>7,1</b>	<b>10,08</b>	<b>72,78</b>		<b>0,075</b>	<b>0,9</b>		<b>49,82</b>	<b>0,26</b>	<b>134,76</b>	<b>163,33</b>	<b>41,15</b>	<b>1,07</b>	<b>410,4</b>

**Четверг**

**Компенсационный горячий завтрак**

№424	Булочка домашняя	1/75	5,46	11,319	32,94		0,09			3	3,75	3,75	52,5	20,55	0,975	<b>238,5</b>
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00			0,03				11,1	2,8	1,4	0,28	<b>60</b>
<b>Итого</b>			<b>5,53</b>	<b>11,34</b>	<b>47,94</b>		<b>0,09</b>	<b>0,03</b>		<b>3</b>	<b>3,75</b>	<b>14,85</b>	<b>55,30</b>	<b>21,95</b>	<b>1,255</b>	<b>298,5</b>

Пятница														
Компенсационный горячий завтрак														
№265	Плов с курин.грудк	1/180/50	12,71	7,85	26,8	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48	236,63
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	<b>Итого</b>		<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>4,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,1</b>	<b>2,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,28</b>	<b>342,61</b>

Все рецептуры на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов:

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под.ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дели принт,2011.-544с.

Повар  Макарова М.П.

Медсестра  Сорокина Е.Н.

