

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель



Баринова Н.И.

01.04.2022

Согласовано  
Директор МБОУ «Гимназия №1  
им. Н.М. Пржевальского»



Слободич А.Н.

01.04.2022

**Горячие завтраки (10 – дневное меню)**

**для обучающихся 5-11 классов (дети из малоимущих семей)**

**с 01 апреля 2022 год**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г. Ананина, Ахиба,  
Лапшина под редакцией Марчука;**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  
общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапиной 2004 г.**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Министерство  
торговли СССР.1983г.**

**ДЕНЬ:1**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>19.13</b>	<b>20.59</b>	<b>50.3</b>	<b>461.6</b>
302/2004	Каша вязкая пшениная молочная	155	8.33	6.25	20.14	180
685/2004	Чай с сахаром	200	0.5	0	15.3	63
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.24	14.76	70.8
ГОСТ	Масло сливочное	5	0	8.2	0.1	75

**ДЕНЬ:2**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>415</b>	<b>17.42</b>	<b>22.64</b>	<b>84.62</b>	<b>567.30</b>
658/1983	Биточки паровые с маслом слив.	50	9.44	8.94	12.64	168.69
444/1983	Макаронны отварные с маслом слив.	75	9.92	13.46	57.97	343.8
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0	15.01	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5

**ДЕНЬ:3**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	350	<b>18.98</b>	<b>14.77</b>	<b>70.88</b>	<b>512.19</b>
157/2003	Ёжики мясные с соусом	50	9.38	8.07	9.72	152.44
759/1983	Пюре картофельное	75	6.3	4.8	28.35	198.25
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	1.5	1.6	22.31	109
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5

**ДЕНЬ:4**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	335	<b>12.09</b>	<b>17.36</b>	<b>57.56</b>	<b>426.65</b>
366/2004	Запеканка из творога	70	8.86	17.34	36.28	339.75
622/2004	Соус яблочный	10	0.08	0.02	6.2	24.8
685/2004	Чай с сахаром	200	0.49	0	15.08	62.1

**ДЕНЬ:5**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	

	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>	<b>14.03</b>	<b>24.35</b>	<b>47.05</b>	<b>464.40</b>
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	155	7.49	11.48	17.18	202.00
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0	15.01	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.24	14.76	70.8
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75

**ДЕНЬ:6**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>14.71</b>	<b>15.96</b>	<b>64.37</b>	<b>435.64</b>
ТТК	Котлета Дружба	35	7.35	10.62	15.9	173.44
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0	15.01	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.24	14.76	70.8
508/2004	Каша гречневая	75	4.3	5.1	18.7	129.4

**ДЕНЬ:7**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>310</b>	<b>7.44</b>	<b>13.96</b>	<b>37.67</b>	<b>277.20</b>

340/2004	Омлет натуральный	90	5.52	13.8	12.82	168
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.2
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0	15.01	62

### ДЕНЬ:8

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>405</b>	<b>11.72</b>	<b>9.41</b>	<b>53.29</b>	<b>353.78</b>
516/2004	Макаронные изд отвар с сыром	155	5.25	4.5	34.75	205.6
692/2004	Кофейный напиток	200	1.5	1.6	22.31	109
Гост	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	47.2

### ДЕНЬ:9

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>405</b>	<b>6.56</b>	<b>3.24</b>	<b>52.94</b>	<b>331.05</b>

508/2004	Каша молочная рисовая	175	3.5	3	23.17	198.25
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0	15.01	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.24	14.76	70.8

---

**ДЕНЬ:10**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>380</b>	<b>16.58</b>	<b>13.37</b>	<b>64.39</b>	<b>384.99</b>
642/1983	Плов с мясом	140	13.42	13.13	34.33	251.19
686/2004	Чай с лимоном	210	0.5	0	15.3	63
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.24	14.76	70.8