

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Павлоградский
лицей им. Б. М. Катышева"
Н. С. Шерстков *Шерстков*
"Павлоградский
лицей
им. Б. М. Катышева"
"всеполномочен"
ИИН 55290004 ОКТО 5416298

горячих завтраков для учащихся 5-11 классов МБОУ "Павлоградский лицей им. Б. М. Катышева" на 2024-2025 учебный год

№ п/п	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	Эн. Ценость	сборник блюд рецептов и кулинарных изделий для предприятий и общественного питания в общеобразовательных учреждениях, № технологической карты
	1-й день						
1	Гречка отварная с маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	№ 37
2	Котлеты, биточки, шницель	100	12,44	9,24	12,56	183	№ 30
3	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	540,00	25,1	17,03	85	587,55	
	2-й день						
1	Картофель тушеный с курицей	200	12,6	9,8	19,4	222,0	№ 49
	или Капуста тушеная с курицей	200	16,82	8,22	10,41	182,9	№ 54-27м
3	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 5
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	348,00	32,14	18,33	54,47	502,19	
	3-й день						
1	Макароны отварные с маслом	200	10,52	11,33	25,73	247,06	№ 38
2	Котлеты куриные	100	19,09	4,32	13,37	168,7	№ 54-5
3	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	540,00	32,33	15,96	63,76	513,05	
	4-й день						
1	Горошница	200	9,7	5,8	24,4	180,2	№ 170
2	Голень куриное тушеное со сметаной	100	12,75	22,45	1,4	258,34	№ 35
3	Чай с сахаром	200	0,44	0,02	27,76	113	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	540,00	15,87	22,75	49,28	467,34	
	5-й день						
1	Картофельное пюре	200	3,06	4,8	20,45	134,25	№ 41
2	Бефстроганов	100/30	11,95	14,99	3,75	196,82	№ 47
3	Компот из с/фруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№ 10
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	570,00	17,73	20,07	69,08	521,27	
	6-й день						
1	Каша пшеничная	200	6,38	5,68	41,1	249,36	№ 37
2	Тефтели мясные	90	23	27,32	21,82	428,32	№ 32
3	Соус сметанно томатный	30	0,8	2,5	3,51	40,05	№ 45
4	Кофейный напиток на сгущ. Молоке	200	1,7	1,4	16,1	81	№ 7
5	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	570,00	34,56	37,18	102,65	894,73	
	7-й день						
1	Запеканка картофельная с фаршем	250	8,25	8,69	9,44	146,79	№ 50
2	Чай с сахаром	200	0,44	0,02	27,76	113	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	490,00	11,37	8,99	57,32	355,79	
	8-й день						

	Макароны отварные	200	9,29	10,01	22,71	217,99	№ 38
	Фрикадельки куриные с соусом сметанно томатным	100/50	13,1	25,57	0,22	283,1	№ 28 № 45
3	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	590,00	25,11	35,89	47,59	598,38	
	9-й день						
1	Картофельное пюре	200	3,15	7,95	22,05	112,5	№ 41
2	Тефтели с соусом	100/30	14,46	14,64	8,09	221,9	№ 32
3	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 8
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	570,00	17,34	15,12	50,51	427,9	
	10-й день						
1	Рис отварной	200	3,6	5,4	36,7	209,7	№ 39
2	Гуляш	100/75	23,8	19,5	5,74	203	№ 33
3	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	615,00	30,12	25,21	67,1	509,99	
	итого за весь период	5373,00	241,67	216,53	646,76	5378,19	
	литература	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. Могильного М. П., 2007г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 319 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. Могильного М. П и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт 2010, с 296. рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, пою ред. Лапшиной В. Т.,2004 г.					