

МЕНЮ
горячих завтраков для учащихся 1-4 классов МБОУ "Павлоградский лицей им. Б. М. Катышева"
на 2024-2025 учебный год

сборник блюд, рецептов и кулинарных изделий
для предприятий и общественного питания в
образовательных учреждениях, №
технологической карты

№ п/п	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	эн. Ценность	
	1-й день						
1	Гречка отварная с маслом	150	4,97	5,61	35,83	230,63	№ 37
2	Котлеты, биточки, шницель	100	30,3	14,5	13,86	400	№ 30
3	Чай с сахаром	200	12	3,1	13	49,28	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
5	Кондитерские изделия	60					
	итого за завтрак	550,00	49,95	23,49	82,81	775,91	
	2-й день						
1	Картофель тушеный с курицей или Капуста тушеная с курицей	170	6,3	4,9	9,7	188,7	№ 49
		200	16,82	8,22	10,41	182,9	№ 54-27м
3	Чай с сахаром	200	12	3,1	13	49,28	№ 4
3	Бутерброд с сыром	20/5/15	4,6	9,9	10,7	152	№ 3
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	480,00	42,4	26,4	63,93	668,88	
	3-й день						
1	Макаронные изделия с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5	№ 38
2	Котлета куриная	100	19,09	4,32	13,37	168,7	№ 54-5
2	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,88	№ 6
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	490,00	30,94	15,6	79,56	586,08	
	4-й день						
1	Горохница	150	9,7	5,8	24,4	180,2	№ 170
2	Бедро или голень куриная тушеная 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	490,00	15,87	22,75	49,28	467,34	
	5-й день						
1	Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	112,5	№ 41
2	Бефстроганов	100	12,0	14,99	3,75	196,82	№ 47
3	Компот из 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	490,00	17,82	23,22	70,68	499,52	
	6-й день						
1	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	32,26	213,7	№ 37
2	Тефтели мясные	90	23	27,32	21,82	428,32	№ 32
2	Соус сметанно томатный	30	0,8	2,5	3,51	40,05	№ 45
3	Кофейный напиток на сгущ. Молоке	200	1,7	1,4	16,1	81	№ 7
4	Бутерброд с повидлом	20/15/5	1,8	2,86	21	117,1	№ 2
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	560,00	36,58	38,74	114,81	976,17	
	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
3	Овощи консервированные	60	1,24	0,21	6,12	31,3	№ 54-21з
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	550,00	12,61	9,2	63,44	387,09	

8-й день							
1	Макароны отварные с маслом	150	9,29	10,01	22,71	217,99	№ 38
2	Фрикадельки куринные с соусом сметанно томатным	100/50	13,11	13,44	9,58	212,05	№ 31
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	25,12	23,76	56,95	527,33	
9-й день							
1	Картофельное пюре	150	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		520,00	17,34	15,12	50,51	427,9	
10-й день							
1	Рис отварной	150	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 или	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
6	Фрукты (в ассортименте)	100					
итого за завтрак		665,00	30,12	25,21	67,1	509,99	
итого за весь период		5335,00	293,76	390,79	699,07	7361,41	
	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.					