

Согласовано:

Директор
МБОУ Каменно-Бродская ООШ



Двухнедельное меню завтраков 37-70 для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций

1 неделя

Сезон: (весна)

Возрастная категория: 12 лет и старше

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Вес блюда в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Белки г.	Жиры, г	Углеводы г.		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
ЗАВТРАК:							
Масло сливочное (порцион	14	0,01	11,62	0,08		105,00	Распоряжение
Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	8,80	4,80	34,80		217,40	302 / 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00		58,00	685/ 2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогашенный	30	2,28	0,27	13,86		66,30	Распоряжение
Итого	444	11,29	16,69	63,74		446,70	

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



ВТОРНИК

2 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлеброденформ" Липецка 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мар-чук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	125	12,10	11,85	27,15	263,20	492/2004г
Морковь отварная	24	18,24	4,20	1,24	8,40	Таблица 1994 г
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,31	0,02	0,65	4,00	Таблица 1994 г
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	15,00	61,00	692/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Распоряжение
Итого	389	33,13	16,44	57,90	402,90	

СРЕДА

3 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлеброденформ" Липецка 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мар-чук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	50	5,55	12,00	0,8	132,81	413/2004г
Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	144,66	332/ 2004г
Икра кабачковая	40	1	5	0	35,3	Таблица
Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15,2	62	686 /2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,27	13,86	55,25	Распоряжение
Итого	418	12,25	21,37	53,36	430,02	

Четверг

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпродинформ" Липецка 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
ЗАВТРАК						
Рагу из птицы	25/100	7,50	7,00	12,11	141,62	489/2004 г
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	195,0	693/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	23	1,74	0,20	10,62	50,83	Распоряжение
Итого	348	14,14	12,20	55,23	387,45	

Пятница

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпродинформ" Липецка 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
ЗАВТРАК						
Птица тушеная в томатном соусе	40	5,35	4,33	1,00	64,66	493 / 2004г
Каша пшеничная	100	4,2	0,9	23,8	123,66	510/ 2004
Калуста квашеная	35	0,99	0,05	9,97		Таблица 1994 г
Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	58,00	685/ 2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	37	2,28	0,27	13,86	81,77	Распоряжение
Итого	412	13,0	5,6	63,6	328,09	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	75,00	Распоряжение
Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,5	3,6	32,6	164,8	302 / 2004г
Кофейный напиток	200	0,2	-	15,00	61,00	693/ 2004г
обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Распоряжение
Итого	440	8,0	12,2	61,5	387,1	

ВТОРНИК

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.		
ЗАВТРАК						
Рыба тушеная в томате с овощами	70	8,17	4,53	3,9	89,60	374/ 2004 г
Пюре картофельное	100	2,1	5,50	14,5	116,00	520/ 2004 г
Овощи варенье	30	0,5	0,15	3,2	60,00	Таблица 1994 г
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,0000	25,03	127,00	692/2004г
Хлеб пшеничный из муки выс	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Распоряжение
Итого	430	15,29	12,45	60,51	458,90	

ЧЕТВЕРГ

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Латвия 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1954г.
ЗАВТРАК						
Птица, тушеная в соусе сметанном	70	6,40	5,20	1,20	10,18	493/2004 г
Макаронные изделия отварные	100	3,50	4,10	23,50	144,86	332 / 2004г
Морковь отварная	45	0,30	0,07	2,08	14,00	
Чай с сахаром	200	0,20	-	15,0	58,00	686/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Распоряжение
Итого	445	12,68	9,64	55,6	293,14	

ПЯТНИЦА

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марух 1994г.
		Белки г.	Жиры, г	Углеводы г.		
ЗАВТРАК						
Фрикадельки в соусе	75	8,62	7,42	6,00	126,75	469 /2004 г
Пюре картофельное	100	2,1	5,50	14,5	116,00	520/ 2004
Кукуруза консервированная	25	0,6	0,00	3	13,31	Таблица 1994 стр 562
Кофейный напиток	200	0,2	-	15,00	61,00	693/ 2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Распоряжение
Итого	430	13,8	13,19	52,36	383,36	