

Согласовано:

Директор
МБОУ Каменно-Бродская ООШ



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Школьное питание»
М. Е. Пилатина



Двухнедельное меню завтраков 37-70 для обучающихся с 12 лет и старше
муниципальных общеобразовательных организаций МБОУ Родионово Несветайских СОШ
на 2021-2022 учебный год.

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	74,98
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	8,80	4,80	34,80	217,60
	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	60,80
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	60	5,10	0,30	32,40	165,42
	Итого за завтрак	470	14,11	13,40	82,26	518,80

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Плов из птицы	200	14,8	14,8	27,2	301,20	492/2004г
	Морковь отварная	30	0,228	0,054	1,56	7,63	Таблица 1994г
	Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	692/ 2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	Итого за завтрак	460	17,778	15,004	59,96	445,98	

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Сосиска отварная	50	5,555	11,95	0,8	132,95	413/2004г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/ 2004г
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	47,50	Таблица 1994 г
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	13,68	55,72	686 /2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	49	4,16	0,25	26,46	124,70	Распоряжение
	Итого за завтрак	479	15,735	21,845	79,69	578,22	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порционная)	10	0,01	8,30	0,06	74,98	Распоряжение
Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302 / 2004г
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	693/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	450	13,51	16,90	84,96	545,98	

ВТОРНИК

День 7	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,54	4,59	5,04	99,63	374/2004г
Пюре картофельное	150	13,15	6,75	21,90	202,35	520/ 2004 г
Свекла варёная	30	0,50	0,540	2,38	12,03	Таблица 1994
Кофейный напиток с молоком	180	2,02	1,80	22,52	114,36	692/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,12	0,13	13,50	63,62	Распоряжение
Итого за завтрак	475	27,326	13,81	65,34	491,99	

День 8	СРЕДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Тефтели		90	10,39	12,37	11,16	197,53	462/2004 г
Каша пшеничная		150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/ 2004 г
Горошек зеленый консервированный отварной		20	0,61	0,1	1,30	8,61	Таблица 1994 г
Чай с сахаром		180	0,18	0,00	13,50	54,72	685/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
Итого за завтрак		470	20,18	22,97	79,36	604,96	

ЧЕТВЕРГ

День 9	СРЕДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Птица тушеная в томатном соусе		90	10,84	8,77	2,02	130,37	444/1994г
Макаронные изделия отварные		150	5,25	6,15	35,25	217,35	332 / 2004г
Морковь отварная		31	0,23	0,06	1,62	7,85	Таблица 1994г
Зеленый горошек консервированный отварной		15	0,46	0,08	0,98	6,48	Таблица 1994г
Чай с сахаром и лимоном		180	0,27	0	13,68	55,72	686 /2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак		486	18,75	15,16	64,35	468,67	

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
	Биточки	50	9	8,35	6,25	136,15	451 /2004 г	
	Пюре картофельное	150	13,15	6,75	21,90	202,35	520/ 2004 г	
	Свекла варёная	60	1,00	0,108	4,77	24,05	Таблица 1994	
	Кофейный напиток	180	0,20	-	15,00	60,800	692/2004г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	39	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
	обогащенный йодказеином	479	26,75	15,408	69,52	525,2		
	Итого за завтрак							