



Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ Каменно-Бродская СОШ

Наибайева Е.Н.

2021 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение МБОУ Родиново Несветайских СОШ



Утверждено:  
 Генеральный директор  
 ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

М.Е. Прокофьева

2021 г.

Сезон: ЗЛЕСКА  
 Возрастная категория: 7-11 лет

1 неделя  
 ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Гнеброджэн-Форм" Лалшана 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маргук 1994г.
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	75,0	Распоряжение Таблица	
	Сыр твердый (порционно)	20	5,04	5,04	92,0	92,0		
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	240	10,56	5,76	41,76	260,9	302 / 2004г	
	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	58,0	685 / 2004г	
	Хлеб пшеничный из муки выс. обогащенной витаминами	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение	
	Итого за завтрак	500	18,09	19,37	162,68	552,2		

ЖУРНАЛ

День 2	Пищевые вещества (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	492/2004г
Морковь отварная	60	0,456	0,108	3,12	21,0	Таблица 1994г
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,31	0,02	0,65	4,0	Таблица 1994г
Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	61,0	692/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
Итого за завтрак	500	19,446	16,198	68,83	503,3	

День 3			Пищевые вещества (г.)					
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Сосиска отварная	80	8,88	19,12	1,28	212,5	413/2004г	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004г	
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994 г	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	15,2	55,8	686/2004г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение	
	Итого за завтрак	500	17,91	30,94	65,59	604,6		

## ЧЕТВЕРГ

День 4			Пищевые вещества (г.)					
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Рагу из птицы	200	12	11,2	19,39	226,6	489/2004г	
	Свекла вареная,зеленый горошек консервированный отварной	60	1	0,3	6,4	32,0	Таблица 1994 г	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	195,0	693/2004г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,04	0,36	18,48	88,4	Распоряжение	
	Итого за завтрак	500	20,94	16,86	76,77	542,0		

Сборник рецептов блюд при  
общеобразовательных школах  
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004  
г Сборник рецептов блюд для  
предприятий общественного  
питания Марчук 1994г.

ПЯТНИЦА

День 5	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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Птица тушеная в томатном соусе	80	10,70	8,66	2,00	129,32	493 / 2004г
Каша пшеничная	150	6,3	1,4	35,7	185,5	510/ 2004
Капуста квашеная	40	1,08	0,06	2,64	11,4	Таблица 1994 г
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,00	58,0	685/ 2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,6</b>	<b>10,4</b>	<b>69,2</b>	<b>450,5</b>	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твердый (порционно)	15	3,80	3,80	4,9	69,0	Таблица 1994г
Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	75,0	Распоряжение
Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	245	6,73	4,41	39,9	226,4	302 / 2004г
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	195,0	693/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>21,8</b>	<b>91,2</b>	<b>631,7</b>	

ВТОРНИК

День 7	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,6	6,48	5,6	128	374/2004г	
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	520/ 2004 г	
Свекла варёная	20	0,36	0	2,16	10,0	Таблица 1994	
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2	25,03	127,0	692/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	19,63	17,10	68,4			
<b>СРЕДА</b>							
<b>День 8</b>							
Пищевые вещества (г.)							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Тефтели	90	10,63	12,37	10,93	196,6	462/2004 г	
Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	508/ 2004 г	
Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,55	0,1	3,25	20,0	Таблица 1994 г	
Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	55,8	685/2004 г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	21,36	20,24	81,64	588,7		

ЧЕТВЕРГ

День 9	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Птица, тушеная в соусе сметанном	80	9,6	7,80	1,8	116,4	493/2004 г
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332 / 2004г
Морковь отварная	45	0,304	0,072	2,08	14,0	Таблица 1994г
Зеленый горошек консервированный отварной	15	0,46	0,08	0,975	6,0	Таблица 1994г
Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	15	62,0	686/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогашенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
Итого за завтрак	500	18,23	14,4	69,0	481,7	

ПЯТНИЦА

День 10	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Фрикадельки в соусе	80	14,96	13,84	9,52	223,0	469/2004 г
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	520/ 2004
Кужуруза консервированная отварная	40	0,88	0	4,48	21,3	Таблица 1994 г
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	127,0	№692 /2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогашенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
Итого за завтрак	500	23,51	24,46	74,64	611,6	