

Согласовано:

Директор
МБОУ Каменно-Бродская ООШ



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



Двухнедельное меню завтраков 56-64 для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций МБОУ Родионово Несветайских СОШ
на 2021-2022 учебный год.

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	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 (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	74,98	Распоряжение Таблица
Сыр твердый (порционно)	20	5,04	5,04	6,4	91,12	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	8,80	4,80	34,80	217,60	302 / 2004г 685/ 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	60,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	70	5,95	0,35	37,80	178,15	Распоряжение
Итого за завтрак	500	20,00	18,49	94,06	622,65	

ВТОРНИК

День 2	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	200	14,8	14,8	27,2	301,20	492/2004г
Морковь отварная	60	0,456	0,108	3,12	15,27	Таблица 1994г
Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	692/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	500	18,856	15,108	66,92	479,07	

СРЕДА

День 3	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,31	413/2004г
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/ 2004г
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57,00	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	17,81	31,96	65,37	620,28	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	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						
	Сыр твердый (порционнo)	15	3,80	3,80	4,85	68,80	Таблица 1994г
	Масло сливочное (порционнo)	15	0,02	12,45	0,09	112,49	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	70	5,95	0,35	37,80	178,15	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	19,87	25,00	106,04	728,64	

ВТОРНИК

День 7	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						
	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	60	1,00	0,108	4,77	24,05	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	27,406	13,35	65,03	491,29	

		СРЕДА					
День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	60	1,84	0,32	3,90	25,84	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	20,56	23,14	76,56	596,74	

ЧЕТВЕРГ

		СРЕДА					
День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	45	0,34	0,08	2,34	11,44	Таблица 1994г
	Зеленый горошек консервированный отварной	15	0,46	0,98	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	500	18,86	15,18	65,07	472,26	

ПЯТНИЦА

День 10	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						
Биточки	90	16,2	15,03	11,25	245,07	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 с молоком	180	2,02	1,80	22,52	114,36	692/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	34,066	23,788	71,24	636,7	