

Согласовано:

Директор
МБОУ



Утверждаю:

ИП Пилыгина
Марина Евгеньевна

Пилыгина М.Е.



15-ти дневное меню завтраков 56-70 для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептур блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	40,00	5,02	8,80	8,23	132,22	6/2004г	
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302 / 2004г	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	-	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	490	14,02	19,60	67,43	502,62		

ВТОРНИК

День 2		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептур блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Котлеты из филе птицы панированные жареные	50	10,30	11,20	5,00	162,00	496/2004	
Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,07	6,86	24,00	174,06	508/2004	
Свекла отварная дольками, Горошек зеленый консервированный отварной	45	0,75	0,22	4,80	24,00	54-28з/2022г Таблица 1994г стр565	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	415	17,02	18,38	51,10	437,76		

СРЕДА

День 3		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица 1994 ,стр 563	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	48	3,26	0,19	20,73	97,72	Распоряжение	
Итого за завтрак	488	18,58	15,03	55,11	430,08		

ПЯТНИЦА

День 5		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Папишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчух 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Котлета	60	9,00	10,01	7,49	156,12	416/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004	
Капуста квашеная	45	0,81	0,05	1,98	11,61	таблица 1994г, стр 561	
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,72	632/2004	
Хлеб	45	3,40	0,23	24,30	113,42	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	19,86	20,64	77,47	575,62		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Папишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчух 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Масло сливочное	10	0,1	6,01	9,37	151,26	53-19а/2022г	
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	35	4,38	7,70	7,19	115,68	6/2004 г	
Пельмени отварные с маслом сливочным	103	7,98	8,64	16,15	174,35	719/2004	
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	распоряжение	
Итого за завтрак	368	14,36	22,45	50,01	518,99		

ВТОРНИК

День 7		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Папишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчух 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Сосиска отварная	75	12,24	13,47	2,09	178,6	413/2004	
Макаронные изделия отварные	120	5,40	6,12	29,40	194,28	332/2004	
Свекла отварная дольками, Горошек зеленый консервированный отварной	90	0,83	0,25	5,33	26,66	Таблица 1994г, стр 565	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение	
Итого за завтрак	475	21,22	19,99	59,52	502,69		

СРЕДА

День 8		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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022 г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Жаркое по - домашнему из курицы	200	24,78	9,89	16,39	253,69	54-28м/2022г	
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,38	Таблица 1994г.	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	58	4,93	0,29	31,32	147,61	Распоряжение	
Итого за завтрак	498	30,23	10,22	54,89	432,46		

ЧЕТВЕРГ

День 9		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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Тфтели	110	13,42	11,61	10,43	199,09	423/1994г	
Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,60	109,00	520/2004	
Калюста квасовая	47	0,64	0,04	2,06	12,12	Таблица 1994г. стр 561	
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,72	692/2004	
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	497	19,96	16,25	55,15	448,7		

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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Сосиска отварная	75	12,24	13,47	2,09	178,6	413/2004	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	30	0,30	2,00	2,00	27,20	Таблица 1994. стр 566	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	33	1,87	0,11	11,88	55,99	Распоряжение	
Итого за завтрак	488	21,36	23,23	59,22	531,44		

3 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 11		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			
ЗАВТРАК							
Масло сливочное	10	0,1	6,01	9,37	151,26	53-19з/2022г	
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	35	4,38	7,70	7,19	115,68	6/2004 г	
Пельмени отварные с маслом сливочным	103	7,98	8,64	16,15	174,35	719/2004	
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	распоряжение	
Итого за завтрак	368	14,36	22,45	50,01	518,99		

ВТОРНИК

День 12		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лалшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Котлета	60	9,00	10,01	7,50	156,09	416/1994г	
Каша рассыпчатая гречневая	100	5,53	4,20	24,00	155,93	508/2004	
Огурец соленый	27	0,21	0,03	0,46	2,98	Таблица 1994г. Стр 563	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	407	16,64	14,34	49,26	392,70		

СРЕДА

День 13		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лалшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Жаркое по - домашнему из курицы	200	24,78	9,89	16,39	253,69	54-28м /2022г	
Огурец соленый	33	0,26	0,03	0,56	3,59	Таблица 1994г.	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	473	28,64	10,12	45,05	385,88		

ЧЕТВЕРГ

День 14		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лалшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Котлета	60	9,00	10,01	7,50	156,09	416/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004	
Калуста квашеная	50	0,64	0,06	2,47	14,51	таблица 1994г, стр 561	
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,72	692/2004	
Хлеб	30	2,35	0,15	16,20	75,60	Распоряжение	
Итого за завтрак	490	18,64	20,57	69,87	540,67		

ПЯТНИЦА

День 15		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лалшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Огурец соленый	35	0,28	0,04	0,59	3,81	Таблица 1994 ,стр 563	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение	
Итого за завтрак	485	19,53	15,09	61,29	459,06		