

Согласовано:
 Директор
 МБОУ «Барило-Крепинская СОШ»

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО «Школьное питание»

Астапенко С.А.



Пилягина М.Е.



Двухнедельное меню завтраков 56-64 для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций МБОУ Родионово Несветайских СОШ

Сезон : весна

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	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						
	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 685/ 2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	58,0	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	18,09	19,37	162,68	552,2	

ВТОРНИК

День 2	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		
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	

СРЕДА

День 3	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		
ЗАВТРАК						
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.)				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		
ЗАВТРАК						
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	

ПЯТНИЦА

День 5	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.
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
ЗАВТРАК						
Котлеты из филе птицы панированные жареные	80	16,6	17,9	8,0	259,0	496 / 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
Итого за завтрак	500	26,4	19,7	75,2	580,2	

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.
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
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 обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	17,7	21,8	91,2	631,7		

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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
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	
обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	19,63	17,10	68,4			
		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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
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.)				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		
ЗАВТРАК						
Птица, тушенная 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 обогащенный 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.)				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		
ЗАВТРАК						
Биточки	80	14,96	13,84	9,52	223,0	451 /2004 г
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	520/ 2004
Кукуруза 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 обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
Итого за завтрак	500	23,51	24,46	74,64	611,6	