

Согласовано:

Директор
МБОУ Платово-Ивановская СОШ



2021г

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

М. Е. Пилягина



2021 г

**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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	74,98		Распоряжение
Сыр твердый (порционно)	20	5,04	5,04	6,4	91,12		Таблица
Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	8,80	4,80	34,80	217,60		302 / 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	60,80		685/ 2004г
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.)				
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.
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.)				
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.
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	

ЧЕТВЕРГ

День 4		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.
ЗАВТРАК						
Рагу из птицы	200	12,00	11,20	19,39	226,36	489 /2004г
Свекла вареная,зеленый горошек консервированный отварной	60	1,80	0,110	5,00	28,19	Таблица 1994 г
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	693/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	500	22,10	16,51	78,49	550,95	

ПЯТНИЦА

День 5		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.
ЗАВТРАК						
Птица тушеная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,37	444/1994г
Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/ 2004
Морковь отварная	60	0,456	0,108	3,12	15,27	Таблица 1994г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	54,72	685/ 2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	19,33	18,28	67,94	513,56	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		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.
ЗАВТРАК						
Сыр твердый (порционно)	15	3,80	3,80	4,85	68,80	Таблица 1994г
Масло сливочное (порционно)	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		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.
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	

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.
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	

		СРЕДА				
День 8		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.
ЗАВТРАК						
Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	462/2004 г
Каша пшенная	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

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.
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	0,08	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	500	18,86	15,18	65,07	472,26	