

Согласовано:

Директор
МБОУ Платово-Ивановская СОШ



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



**Двухнедельное меню завтраков 37-70 для обучающихся с 12 лет и старше
муниципальных общеобразовательных организаций МБОУ Родиново Несветайских СОШ
на 2021-2022 учебный год.**

Возрастная категория : с 12 лет и старше

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

День 1	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						
Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	74,98	Распоряжение
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	60	5,10	0,30	32,40	165,42	Распоряжение
Итого за завтрак	470	14,11	13,40	82,26	518,80	

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	30	0,228	0,054	1,56	7,63	Таблица 1994г
Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	692/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
Итого за завтрак	460	17,778	15,004	59,96	445,98	

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	50	5,555	11,95	0,8	132,95	413/2004г
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/ 2004г
Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	47,50	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	49	4,16	0,25	26,46	124,70	Распоряжение
Итого за завтрак	479	15,735	21,845	79,69	578,22	

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	0,90	0,055	2,50	14,09	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	25	1,90	0,23	16,05	55,25	Распоряжение
Итого за завтрак	485	19,70	16,48	70,44	490,30	

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	21	0,0506	0,036	1,04	5,09	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	461	18,92	18,21	65,86	503,38	

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						
Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	74,98	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	450	13,51	16,90	84,96	545,98	

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	30	0,50	0,540	2,38	12,03	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	25	2,12	0,13	13,50	63,62	Распоряжение
Итого за завтрак	475	27,326	13,81	65,34	491,99	

		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	20	0,61	0,1	1,30	8,61	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	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
Итого за завтрак	470	20,18	22,97	79,36	604,96	

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	31	0,23	0,06	1,62	7,85	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	486	18,75	15,16	64,35	468,67	

ПЯТНИЦА

День 10		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	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Биточки	50	9	8,35	6,25	136,15	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	180	0,20	-	15,00	60,800	692/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	39	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	479	26,75	15,408	69,52	525,2	