

Согласовано :
Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области
в г. Нововошагинске, Мясниковском,
Родионово-Несветайском районах

Н.Н. Кириленко



2020г

Утверждаю:
Директор
МБОУ "Платово-Ивановская ООШ"

Козорезова Е.А.



2020г

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

М. Е. Пилигина



2020 г.г.г.

Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций

сезон (осень-зима)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 День			Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Мг)		Минеральные вещества							
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак :															
Распоряжение	2019г	Масло сливочное (порционно)	10	0,02	5,70	0,12	104		4,00	1,28	10,00	12,00	1,0	0,04	
Таблица		Сыр твердый (порционно)	15	0,75	10,65	0,20	104		7,20		57,00				
№302	2004г	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным и сахаром (молоко цельное)	265	13,00	9,90	24,10	166	0,20		5,70	0,90	9,80	195,00	14,0	4,10
№685	2004г	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	58	-	0,30	-	0,51	5,00	4,00	2,2	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,80	1,44	28,80	132	0,03				16,00	16,00	3,0	0,30
		Итого	520	17,00	17,00	68,00	564	0,23	11,50	6,98	1,41	94,20	227,00	20,2	4,76

ВТОРНИК

2 День			Пищевые вещества			Витамины (МГ)			Минеральные вещества						
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак :															
№492	2004 г	Плов (филе куриное)	200	10	11,35	3,6	110	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25	1,25
№43	2004г	Салат из белокачанной капусты	60	2	9	0	96	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	0,08
№692	2004 г	Кофейный напиток	200	0,2		14,9	61					5	8	5	
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3	0,3
		Итого	490	16	21	84	399	3,23	15,1	14,1	0,81	28,5	90,5	14,65	1,63

СРЕДА

3 День			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Мг)			Минеральные вещества				
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
№413	2004г	Сосиска отварная	70	16	15	30,5	250	0,06		0,41	16,1	93	11,5	0,98
№332	2004г	Макаронны отварные	150	18	7,5	74	145		1,8	0,6	1,5	12	34,5	4,2
Таблица		Икра кабачковая	60	1,4	5,08	8,88	88	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	1,5
№686	2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03		0,51	5	16	3	0,3
Итого		Итого	310	39,4	39	157,18	693	0,19	2,1	0,6	3,32	46,3	183,5	7,3

[illegible]

Пятница

[illegible]

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 День				Пищевые вещества				Витамины (Мг)				Минеральные вещества				
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак :																
Таблица	Сыр твердый (порционно)	15	0,75	10,65	0,20	104		7,20			57,00					
Распоряжение	Масло сливочное (порционно)	10	0,02	5,60	0,12	107		4			10	12	1			
№302	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным и сахаром (молоко цельное)	265	12,98	10	24,2	146	0,2		5,7	0,9	9,8	180	11	4		
№ 692	2004 г Кофейный напиток	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32		
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	0,3		
	Итого	520	17	17,04	68,12	461	0,23	4,3	5,7	1,41	37,2	212	17,2	4,62		

ВТОРНИК

7 День			Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Мг)		Минеральные вещества							
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак :															
№ 374	2004 г	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	11,2	10,5	0,4	265	0,06		0,41	16,1	93	11,5	0,98	
№ 520	2004	Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195	1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2	
Таблица		Свекл отварная	60	2,5	4,6	10,7	94	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5
№693	2004г	Какао с молоком	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03		0,51	5	16	3	0,3	
		Итого	565	17	17,14	68,2	460	0,06	2,1	0,74	1,91	28,1	127,5	61	5,18

ПЯТНИЦА

10 День			Пищевые вещества			Витамины (Мг)			Минеральные вещества					
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак :														
№ 499 2004 г	Котлета (фарш куриный)	80	16,1	15,1	15,1	262		0,27	0,035		23,4	35,3		14,7
№ 520 2004	Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
Таблица	Кукуруза консервированная	60	17,8	18	57,1	399	0,06			0,4	16	92	11,4	0,97
№692 2004 г	Кофейный напиток	200	0,2	0	14,9	61	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	0,3
	Итого	520	43,7	39,74	139,9	1067	0,09	2,37	0,635	2,41	68,8	181,8	66,1	20,49