

Согласовано:
 Директор
 МБОУ Выделянская СОШ



2022 г



2022 г

**Трёхнедельное меню завтраков 73-91 для обучающихся 1-4 классов
 муниципальной общеобразовательной организаций**

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							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302 / 2004г	
Бутерброд колбасой полукопченой и маслом сливочным	20/10/25	4,70	7,90	7,30	123,00	6/2004 г	
Чай с сахаром и лимоном	203	0,30	0,00	15,20	62,00	686/2004	
Хлеб	25	1,90	0,22	11,55	55,78	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	0,30	0,20	40,20	163,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	12,40	11,72	105,05	579,18		

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	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Котлеты из филе птицы	75	16,68	17,85	8,35	260,83	496/2004
Каша пшенная	100	2,86	4,6	15,2	119,00	510/2004
Салат из свеклы и зеленого горошка	50	0,52	2,96	3,4	42,32	81/82016 Кучма В.Р.
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	685/2004
Хлеб	45	4,16	0,66	23,75	119,33	Распоряжение
Итого за завтрак	470	24,42	26,07	65,70	602,28	

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	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
Огурец соленый	25	1,2	0	0	4,80	Таблица 1994
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	685/2004
Хлеб	40	3,64	0,43	10,08	106,08	Распоряжение
Итого за завтрак	465	19,84	15,23	52,28	472,88	

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	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Рыба жареная (минтай)	50	9,80	4,30	0,00	80,00	377/2004	
Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,60	109,00	520/2004	
Зеленый горошек консервированный отварной	30	0,92	0,16	1,95	12,92	таблица 1994	
Кондитерское изделие	1 шт	0,40	14,00	64,00	207,00	Распоряжение	
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	Распоряжение	
Хлеб	30	2,28	0,27	13,86	66,96	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	15,80	23,23	109,61	537,88		

ПЯТНИЦА

День 5	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							
Котлета	50	9,00	8,35	6,25	136,15	416/1994г	
Каша пшеничная	100	4,20	0,93	23,80	123,66	510/2004	
Капуста квашеная	40	1,08	0,060	2,64	15,42	таблица 1994г	
Кофейный напиток	200	0,20	0,000	15,00	60,80	692/2004	
Хлеб	30	2,28	0,27	13,86	66,96	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	0,30	0,20	40,20	163,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	17,06	9,81	101,75	566,79		

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							
Пельмени отварные с маслом сливочным и со сметаной	145/5/15	10,68	17,88	23,52	297,72	719/2004	
Сок, вырабатываемый промышлен	200	1,00	0,00	20,40	88,00	707/2004	
Хлеб	29	2,20	0,26	13,40	64,73	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	13,88	18,14	57,32	450,45		

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							
Сосиска отварная	60	6,66	14,34	96	159,54	413/2004	
Макаронные изделия отварные	100	10,8	6,16	21,30	167,00	332/2004	
горошка	40	0,52	2,96	3,4	42,32	81/82016 Кучма В.Р.	
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	3,80	4,10	16,7	118,90	Распоряжение	
Хлеб	30	2,28	0,27	13,86	66,96	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	24,36	27,83	166,46	616,72		

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							
Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,06	74,98	Распоряжение	
Жаркое по -домашнему	180	16,66	9,17	20,22	234,00	ТТК 2021г	
Огурец соленый	25	1,20	0,00	0,00	4,80	Таблица 1994	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004	
Хлеб	40	3,64	0,43	10,08	106,08	Распоряжение	
Итого за завтрак	455	21,71	17,90	45,36	480,66		

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	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Пельмени отварные с маслом сливочным и со сметаной	145/5/15	10,68	17,88	23,52	297,72	719/2004	
Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1,00	0,00	20,40	88,00	707/2004	
Хлеб	29	2,20	0,26	13,40	64,73	Распоряжение	
Итого за завтрак	394	13,88	18,14	57,32	450,45		

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							
Тефтели	130(80/50)	10,39	12,37	10,93	196,4	423/1994г	
Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,60	109,00	520/2004	
Капуста квашеная	40	1,08	0,060	2,64	15,42	таблица 1994г	
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,000	25,02	127,03	692/2004	
Хлеб	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение	
Итого за завтрак	520	19,61	19,38	76,29	558,4	Распоряжение	

**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							
Сосиска отварная	60	6,66	14,34	96	159,54	413/2004	
Макаронные изделия отварные	100	10,8	6,16	21,30	167,00	332/2004	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	0,4	2,8	2,80	38,00	Таблица 1994	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004	
Хлеб	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	3,80	4,10	16,7	118,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	24,14	27,67	165,66	610,54		

ВТОРНИК

День 12		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						
Котлета	50	9,00	8,35	6,25	136,15	416/1994г
Каша гречневая	100	5,80	5,20	28,40	183,60	508/2004
Огурцы соленые	15	0,76	0,00	0,00	3,04	Таблица 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Кондитерское изделие	1 шт	3,80	4,10	16,7	118,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	21,26	17,75	77,15	553,39	

СРЕДА

День 13		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						
Пельмени отварные с маслом сливочным и со сметаной	145/5/15	10,68	17,88	23,52	297,72	719/2004
Сок, вырабатываемый промышлен	200	1,00	0,00	20,40	88,00	707/2004
Хлеб	29	2,20	0,26	13,40	64,73	Распоряжение
Итого за завтрак	394	13,88	18,14	57,32	450,45	

ЧЕТВЕРГ

День 14	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							
Котлета	50	9,00	8,35	6,25	136,15	416/1994г	
Каша пшеничная	100	4,10	6,20	25,66	174,86	510/2004	
Капуста квашеная	40	1,08	0,060	2,64	15,42	таблица 1994г	
Кофейный напиток	180	0,18	0,000	13,00	52,72	692/2004	
Хлеб	40	3,04	0,36	18,48	88,40	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	3,80	4,10	16,7	118,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	21,20	19,07	82,73	586,45		

ПЯТНИЦА

День 15	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							
Плов из птицы	190	16,00	15,00	35,80	348,00	492/2004	
Огурцы соленые	15	0,76	0,00	0,00	3,04	Таблица 1994	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004	
Хлеб	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	0,40	14,00	64,00	207,00	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	19,64	29,27	128,66	685,14		