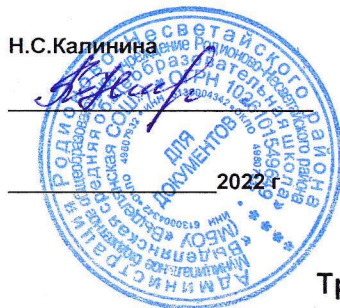


Согласовано:
Директор
МБОУ Выделянская СОШ

Н.С.Калинина



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Трёхнедельное меню завтраков 37-70 для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций

Возрастная категория : с 12 лет и старше

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 с маслом сливочным | 10/25 | 1,91 | 8,52 | 11,61 | 130,76 | 1/2004 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,80 | Распоряжение |
| | Хлеб | 20 | 1,70 | 0,10 | 10,80 | 50,90 | Распоряжение |
| | Итого за завтрак | 455 | 9,01 | 12,02 | 68,21 | 417,06 | |

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 | | | | | | |
| Котлеты из филе птицы | 40 | 7,80 | 8,40 | 3,93 | 122,60 | 496/2004 |
| Каша пшенная | 90 | 2,00 | 4,00 | 15,00 | 104,00 | 510/2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | Распоряжение |
| Хлеб | 30 | 3,21 | 0,15 | 16,20 | 76,29 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 360 | 13,31 | 12,55 | 50,33 | 364,89 | |

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 | | | | | | |
| Плов из птицы | 125 | 10,52 | 9,86 | 23,55 | | 492/2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,80 | 685/2004 |
| Хлеб | 35 | 3,74 | 0,15 | 16,20 | 76,29 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 360 | 14,46 | 10,01 | 54,75 | 137,09 | |

ЧЕТВЕРГ

| День 4 | | Пищевые вещества (г.) | | | | |
|-----------------------|----------------|-----------------------|------|----------|----------------------------|--|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Рыба жареная (минтай) | 45 | 8,82 | 3,87 | 0,00 | 70,00 | 377/2004 |
| Пюре картофельное | 80 | 1,68 | 3,60 | 11,68 | 87,00 | 520/2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | Распоряжение |
| Хлеб | 30 | 3,21 | 0,15 | 16,20 | 76,29 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 460 | 14,01 | 7,62 | 43,08 | 295,29 | Распоряжение |

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 | | | | | | |
| Котлета | 45 | 8,10 | 7,51 | 5,62 | 122,53 | 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 |
| Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,0000 | 32,50 | 195,00 | 693-2004 |
| Хлеб | 40 | 4,28 | 0,20 | 21,60 | 105,32 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 425 | 22,56 | 13,70 | 86,16 | 561,93 | |

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 | | | | | | |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 100/3 | 7,62 | 12,77 | 16,80 | 212,65 | 719/2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 60,80 | 685/2004 |
| Хлеб | 25 | 1,90 | 0,22 | 11,55 | 55,78 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 410 | 9,72 | 12,99 | 43,35 | 329,23 | |

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 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/3 | 0,30 | - | 15,2 | 62,00 | 686/2004 |
| Хлеб | 35 | 3,74 | 0,15 | 16,20 | 76,29 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 468 | 21,5 | 20,65 | 148,70 | 464,83 | |

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 | | | | | | | |
| Жаркое по -домашнему | 20/110 | 11,00 | 6,00 | 13,80 | 161,00 | ТТК 2021г | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,80 | 685/2004 | |
| Хлеб | 30 | 3,21 | 0,15 | 16,20 | 76,29 | Распоряжение | |
| Итого за завтрак | 360 | 14,41 | 6,15 | 45,00 | 298,09 | | |
| | | | | | | | |

ЧЕТВЕРГ

| День 9 | | Пищевые вещества (г.) | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-------|----------|--------------------------------------|---|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 100/3 | 7,62 | 12,77 | 16,80 | 212,65 | 719/2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 60,80 | 685/2004 |
| Хлеб | 25 | 1,90 | 0,22 | 11,55 | 55,78 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 410 | 9,72 | 12,99 | 43,35 | 329,23 | |

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 | | | | | | |
| Тефтели | 70 | 8,08 | 1,89 | 8,5 | 152,75 | 423/1994г |
| Пюре картофельное | 80 | 1,68 | 3,60 | 11,68 | 87,00 | 520/2004 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,20 | 0,000 | 15,00 | 60,80 | 692/2004 |
| Хлеб | 40 | 4,28 | 0,20 | 21,60 | 105,32 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 390 | 14,24 | 5,69 | 56,78 | 405,9 | |

**3 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

| День 11 | | 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 | 8,88 | 19,12 | 1,28 | 212,5 | 413/2004 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 217,35 | 332/2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 15,0 | 60,80 | 686/2004 |
| Хлеб | 20 | 1,70 | 0,10 | 10,80 | 50,90 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 528 | 16,03 | 25,37 | 62,33 | 541,55 | |

ВТОРНИК

| День 12 | 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 | | | | | | |
| Котлета | 45 | 8,10 | 7,51 | 5,62 | 122,53 | 416/1994г |
| Каша пшенная | 120 | 6,00 | 10,00 | 37,00 | 265,00 | 508/2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,30 | - | 15,2 | 62,00 | 686/2004 |
| Хлеб | 35 | 3,74 | 0,15 | 16,20 | 76,29 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 400 | 18,14 | 17,66 | 74,02 | 525,82 | |

СРЕДА

| День 13 | 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 | 100/3 | 7,62 | 12,77 | 16,80 | 212,65 | 719/2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 15,00 | 60,80 | 685/2004 |
| Хлеб | 25 | 1,90 | 0,22 | 11,55 | 55,78 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 410 | 9,72 | 12,99 | 43,35 | 329,23 | |

ЧЕТВЕРГ

| День 14 | | 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 | | | | | | |
| Котлета | 45 | 8,10 | 7,51 | 5,62 | 122,53 | 416/1994г |
| Каша пшеничная | 100 | 4,10 | 6,20 | 25,66 | 174,86 | 510/2004 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,20 | 0,000 | 15,00 | 60,80 | 692/2004 |
| Хлеб | 40 | 4,28 | 0,20 | 21,60 | 105,32 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 385 | 16,68 | 13,91 | 67,88 | 463,51 | |

ПЯТНИЦА

| День 15 | | 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 | 125 | 10,52 | 9,86 | 23,55 | | 492/2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,80 | 685/2004 |
| Хлеб | 35 | 3,74 | 0,15 | 16,20 | 76,29 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 360 | 14,46 | 10,01 | 54,75 | 137,09 | |