

Согласовано:

Директор  
МБОУ Выделаянская СОШ

Калинина Н.С.



2023г

Утверждаю:

ИП Пилягина  
Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

2023г

**15-ти дневное меню завтраков 64-30 для обучающихся 1-4 классов  
муниципальных общеобразовательных 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. рецептур блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b> <b>ЗАВТРАК</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,28	11,00	10,29	165,28
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,28</b>	<b>21,80</b>	<b>69,49</b>	<b>535,68</b>

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Папшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Котлеты из филе птицы панированные жареные	50	10,30	11,20	5,00	162,00	496/2004	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,10	10,30	36,00	261,10	508/2004	
	Свекла отварная дольками, Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	54-28з/2022г	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
	Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,00</b>	<b>22,00</b>	<b>75,50</b>	<b>583,70</b>		

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Папшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	
	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица 1994 ,стр 563	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
	Хлеб	50	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,82</b>	<b>22,24</b>	<b>56,08</b>	<b>500,26</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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. Сборник рецептов блюд 1- 4 классы Роспотребнадзор 2022г.	
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			Углеводы
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Рыба жареная (минтай)	75	20,59	9,01	0,00	163,45	377/2004
	Пюре картофельное	150	4,17	7,33	22,50	172,65	520/2004
	Горошек зеленый консервированный отварной	45	1,27	0,075	1,75	2,62	54-20з /2022г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб	30	3,75	1,83	18,86	111,78	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>29,98</b>	<b>18,25</b>	<b>49,61</b>	<b>477,30</b>	

**ПЯТНИЦА**

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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.	
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			Углеводы
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Котлета	65	9,75	10,85	8,12	169,13	416/1994г
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Капуста квашеная	45	0,81	0,05	1,98	11,61	таблица 1994г, стр 561
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,72	692/2004
	Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,61</b>	<b>21,45</b>	<b>75,40</b>	<b>577,01</b>	



## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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. Сборник рецептур блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,66	42,00 54-28з/2022г
	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	30	3,76	6,60	6,17	99,16 6/2004 г
	ельмени отварные с маслом сливочным	150	11,63	12,59	23,52	253,91 719/2004
	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80 54-2гн/2022г
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90 распоряжение
	Итого за завтрак	500	18,79	19,45	55,65	472,77

### ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Сосиска отварная	90	14,69	16,17	2,51	214,33 413/2004
	Макаронные изделия отварные	120	5,40	6,12	29,40	194,28 332/2004
	Свекла отварная дольками, Горошек зеленый консервированный	60	1,00	0,30	6,40	32,00 Таблица 1994г ,стр 565
	отварной	200	0,20	0,00	6,50	26,80 54-2гн/2022г
	Чай с сахаром	30	2,55	0,15	16,20	76,35 Распоряжение
	Хлеб	500	23,84	22,74	61,01	543,76
	Итого за завтрак					

**СРЕДА**

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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., Сборник рецептов блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022 г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
	Жаркое по - домашнему из курицы	200	24,78	9,89	16,39	253,69	54-28м /2022г
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица 1994г.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>29,65</b>	<b>17,38</b>	<b>50,67</b>	<b>478,20</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Тефтели	130	15,87	13,61	12,33	235,29	423/1994г
	Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,60	109,00	520/2004
	Капуста квашеная	30	0,54	0,03	1,32	7,74	Таблица 1994г, стр 561
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,72	692/2004
	Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,11</b>	<b>18,34</b>	<b>56,35</b>	<b>480,6</b>	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Сосиска отварная	90	14,69	16,17	2,51	214,33	413/2004
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	30	0,30	2,00	2,00	27,20	Таблица 1994, стр 566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб	30	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	23,64	25,92	58,56	562,08	
	Итого за завтрак	1 000	47,28	51,84	117,12	1 124,16	

3 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 11	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,66	42,00	54-28з/2022г
	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	30	5,01	6,60	6,17	104,12	6/2004 г
	ельмени отварные с маслом сливочным	150	11,63	12,59	23,52	253,91	719/2004
	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	распоряжение
	Итого за завтрак	500	20,04	19,45	55,65	477,73	



**ВТОРНИК**

День 12	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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. Сборник рецептур блюд 1- 4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Котлета	60	9,00	10,01	7,50	156,09	416/1994г
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,90	508/2004
	Огурец соленый	45	0,36	0,05	0,77	4,97	Таблица 1994г. Стр 563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб	45	3,53	0,23	24,30	113,42	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	21,39	16,59	75,07	535,18	

**СРЕДА**

День 13	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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. Сборник рецептур блюд 1- 4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
	Жаркое по - домашнему из курицы	200	24,78	9,89	16,39	253,69	54-28м /2022г
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица 1994г.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	29,65	17,38	50,67	478,20	

**ЧЕТВЕРГ**

День 14	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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. Сборник рецептов блюд 1- 4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Котлета	65	9,75	10,85	8,12	169,13	416/1994г
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Капуста квашеная	45	0,81	0,05	1,98	11,61	таблица 1994г, стр 561
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,72	692/2004
	Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,61</b>	<b>21,45</b>	<b>75,40</b>	<b>577,01</b>	

**ПЯТНИЦА**

День 15	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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. Сборник рецептов блюд 1- 4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица 1994, стр 563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб	50	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,82</b>	<b>22,24</b>	<b>56,08</b>	<b>500,26</b>	