



10-ти дневное меню завтраков 9.5-00 для обучающихся 1-4 классов Муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветайского района.

Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон : осень-зима

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липчина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Масло сливочное (порциями)	15	0,10	7,20	0,10	99,15	54-6 от/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	250	3,41	15,06	14,78	261,33	53-19 з/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-25/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	54-2нн/2022г
Итого за завтрак	555	13,11	27,46	43,36	559,83	18/2016г

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 2						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
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 Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная	60	1,24	0,36	1,56	21,66	Таблица № 24 1994г
Терфтели (филе птицы)	100	10,45	5,00	13,05	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	5,10	9,15	34,20	287,46	516/2004г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	560	23,09	18,21	72,21	614,86	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
День 3						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
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 Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Сосиска отварная	130	12,00	22,00	0,00	331,50	413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,04	28,80	234,00	508/2004г
Свекла отварная	80	0,90	0,10	5,22	33,60	54-283/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	580	21,44	27,24	51,32	676,80	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 4						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,66	4,06	3,86	81,49	54-8 з/2022г
Гуляш (филе птицы)	100	10,80	11,40	3,20	176,22	403/1994г
Каша рассыпчатая пшённая	180	6,84	6,37	28,31	237,52	508/2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	560	23,80	24,83	57,47	632,13	

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)					
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 5						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапица 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Сосиски отварные	130	12,00	22,00	0,00	331,50	413/2004г
Макаронные изделия отварные	180	4,08	7,32	27,36	287,46	516/2004г
Свекла отварная	70	0,90	0,10	5,22	29,40	54-283/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	600	18,88	29,52	49,88	726,06	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 6						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
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 Ф.Л. 1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	30	4,66	5,86	-	107,49	54-1 з/2022г
Яйцо вареное куриное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	250	6,00	9,40	31,00	290,75	54-20ж/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	3,30	0,22	22,68	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	560	20,16	20,48	60,56	572,14	

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)					
День 7						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Салат витаминный с растительным маслом	80	0,78	2,40	6,8400	69,44	43/2016г
(с 01.09.2025г - по 28.02.2025г)						
Котлета (филе птицы)	90	11,08	12,45	9,22	248,63	416/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,75	7,65	36,75	291,42	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	1,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	570	20,51	23,60	70,11	687,19	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
День 8						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Свекла отварная	80	0,90	0,10	5,22	33,60	54-283/2022г
Биточек (филе птицы)	90	12,60	14,00	10,75	275,66	416/1994г
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	208,62	54-11г/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	570	18,55	22,45	55,02	595,58	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 9						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	130	12,00	22,00	0,00	331,50	413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,04	28,80	234,00	508/2004г
Свекла отварная	80	0,90	0,10	5,22	33,60	54-283/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	580	21,44	27,24	51,32	676,80	