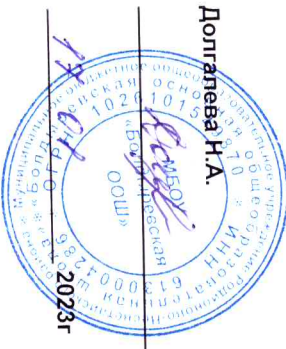


Согласовано:
Директор
МБОУ Болдыревская ООШ



Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна



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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебопродинформ" Лапина 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		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,28	11,00	10,29	165,28	6/2004 г
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302 / 2004г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	500	15,28	21,80	69,49	535,68	

ВТОРНИК

День 2	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептур блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
Котлеты из филе птицы панированные жареные	50	10,30	11,20	5,00	162,00	496/2004
Каша рассыпчатая пшенная	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	54-283/2022г
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
Итого за завтрак	500	21,00	22,00	75,50	583,70	

СРЕДА

День 3	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
ЗАВТРАК						
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
Огулец 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
Итого за завтрак	500	18,82	22,24	56,08	500,26	

ЧЕТВЕРГ

День 4	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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
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	54-203 /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
Итого за завтрак	500	29,98	18,25	49,61	477,30	

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	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
Итого за завтрак	500	20,61	21,45	75,40	577,01	

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" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,66	42,00	54-283/2022г
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	Пищевые вещества (г.)					
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 1994г.
ЗАВТРАК						
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 отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	Таблица 1994г, стр 565
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
Итого за завтрак	500	23,84	22,74	61,01	543,76	

СРЕДА

День 8		Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г., Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022 г.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
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 9		Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
Тертели	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
Итого за завтрак	500	22,11	18,34	56,35	480,6	

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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
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	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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
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	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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
Котлета	60	9,00	10,01	7,50	156,09	416/1994г
Каша распыпчатая 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	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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
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	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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	500	20,61	21,45	75,40	577,01	

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. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	500	18,82	22,24	56,08	500,26	