

Согласовано:

Директор
МБОУ «Бойдыревская ООШ»



Доплалёва Н.А.

2023г

Утверждаю:

ИП Пилипина
Марина Евгеньевна



Пилипина М.Е.

2023 г

15-ти дневное 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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	160	4,16	2,72	24,64	139,68
		180	0,18	0,00	6,50	26,80
	Чай с сахаром	25	1,96	0,12	13,50	63,01
	Хлеб	375	6,40	10,04	44,74	295,59
Итого за завтрак						

ВІСНИК

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. рецептур блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Котлеты из филе птицы панированные жареные	35	7,21	7,84	3,50	113,40	496/2004
Каша рассыпчатая пшениная	100	4,06	6,86	24,00	174,06	508/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г Распоряжение
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	355	13,17	14,80	44,80	365,16	

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	125	9,25	9,25	17,00	188,25	492/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г Распоряжение
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	345	11,15	9,35	34,30	265,95	

ЧЕТВЕРТ

День 4		Пищевые вещества (г.)					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		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							

ПЯТНИЦА

День 5		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)				
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					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					
Пельмени отварные с маслом сливочным	107	8,29	8,98	16,77	181,12
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
Итого за завтрак	307	8,49	8,98	23,27	207,92

ВТОРНИК

День 7	Пищевые вещества (г.)				
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
ЗАВТРАК					
Сосиска отварная	60	10,22	14,76	1,67	180,44
Макаронные изделия отварные	100	4,50	5,10	24,50	161,90
Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	410	17,07	20,01	46,07	432,64

СРЕДА

День 8	Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Жаркое по - Домашнему из курицы	125	15,48	6,18	10,24	158,55
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	23,22
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	325	17,36	6,28	26,89	232,67

ЧЕТВЕРГ

День 9	Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Тефтели	80	9,76	8,37	7,58	144,79
Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,60	109,00
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	5,85	23,22
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	380	13,74	12,97	38,83	327,9

ПЯТНИЦА

День 10	Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Сосиска отварная	60	10,22	14,76	1,67	180,44
Макаронные изделия отварные	100	4,50	5,10	24,50	161,90
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	23,22
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	360	16,60	19,96	42,82	416,46

3 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 11	Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Пельмени отварные с маслом сливочным	107	8,29	8,98	16,77	181,12
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
Итого за завтрак	307	8,49	8,98	23,27	207,92

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Сборник рецептов блюд для
предприятий общественного питания
Марчук 1994г.

719/2004
54-2гн/2022г

ВТОРНИК

День 12	Пищевые вещества (г.)					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	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Котлета	40	9,00	10,01	7,50	156,09	416/1994г
Каша рассыпчатая гречневая	80	8,30	3,15	18,00	116,95	508/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	340	19,20	13,26	42,80	350,74	

СРЕДА

День 13	Пищевые вещества (г.)					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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Жаркое по - домашнему из курицы	125	15,48	6,18	10,24	158,55	54-28м /2022г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	23,22	54-2гн/2022г
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	325	17,36	6,28	26,89	232,67	

ЧЕТВЕРГ

День 14		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
Котлета	45	6,75	7,51	5,62	117,09		416/1994г
Каша рассыпчатая пшеничная	75	3,22	5,17	18,60	133,87		508/2004
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	5,85	23,22		692/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90		Распоряжение
Итого за завтрак	320	11,85	12,78	40,87	325,08		

ПЯТНИЦА

День 15		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	125	9,25	9,25	17,00	188,25	492/2004	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	345	11,15	9,35	34,30	265,95		