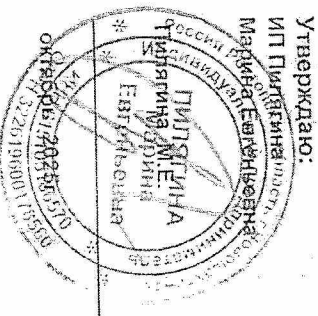


Согласовано:
Директор
МБОУ Родионовская №7 СОШ



10-ти дневное меню завтраков 81-12 для детей из многодетных семей и детей участников СВО муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветайского района.

Возрастная категория : с 12 лет и старше
Сезон : осень-зима

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 1						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпирогдинформ" Листина 2004 г. Сборник рецептов для предприятий общественного питания Марчук О.П. 1984г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучин В.Р. Москва 2016г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,33	70,75	54-6 от 2022г
Молоко сливочное (порошковое)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19 от 2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,41	15,06	14,78	209,06	54-25 от 2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-37 от 2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18 от 2016г
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,56	475,61	

						Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,04	28,80	234,00	508/2004г
Свежта отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,16	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	540	22,40	27,30	56,92	618,45	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 4						
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 изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма 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	40	0,66	4,06	3,86	54,33	54-8 з/2022г
Гуляш (филе птицы)	100	10,80	11,40	3,20	176,22	403/1994г
Каша рассыпчатая пшениная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	520	24,65	24,88	62,87	590,83	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
День 5						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 "Хлебродинформ" Лапшина 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						
Сосиски отварные	100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
Макаронные изделия отварные	150	4,08	7,32	27,36	239,55	516/2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	530	18,98	29,52	50,08	598,55	

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 "Хлебродинформ" Лапшина 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						

Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	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	210	6,00	9,40	31,00	232,60	54-20к/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	510	19,51	20,41	54,28	479,26	

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)					
День 7						Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,78	2,40	6,8400	52,08	43/2016г
Котлета (филе птицы)	75	14,40	3,20	10,10	197,60	416/1994г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	515	24,78	13,40	76,59	595,68	

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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся общеобразовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Биточек (филе птицы)	70	12,60	14,00	10,75	214,40	416/1994г
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	173,85	54-11г/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,65	22,45	55,22	492,25	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся общеобразовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,04	28,80	187,20	508/2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	530	21,54	27,24	51,52	546,20	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 10						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов:Регнадор ,2022г.	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г	
ЗАВТРАК							
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,06	3,86	54,33	54-8 з/2022г	
Гуляш (филе птицы)	100	10,80	11,40	3,20	158,60	403/1994г	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	510	20,21	23,21	61,31	534,58		

Отрупец соленый в нарезке * - Допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - Допускается выдача иных овощей