

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 2						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовобнадзор, 2022г.
						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебнородинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Капуста квашеная	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994г
Тэфтели (фите птицы)	90	5,80	4,89	9,54	139,00	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	520	20,14	18,20	79,50	595,19	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-диететический центр при Ф.П.1994г. рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 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	120	6,64	5,04	28,80	187,20	508/2004г
Свежета отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	510	22,29	27,29	56,72	570,55	

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
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)	
ЗАВТРАК						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
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,06	3,86	54,33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "ХлебПродИнформ" Москва 2004г
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	54-8 з/2022г 403/1994г
Каша рассыпчатая пшённая	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	510	24,65	24,88	62,87	573,21	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 5							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК							
Плов (филе птицы)	220	26,45	18,77	28,75	389,73	403/1994г	
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24	
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	500	28,83	18,93	47,07	470,05		
							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 2022г.
							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Яйцо вареное куриное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная гречневая	200	6,00	9,40	31,00	232,60	54-20к/2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
Итого за завтрак	500	19,41	20,41	54,08	478,16		

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 7							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
Салат витаминный с растительным маслом		60	0,78	2,40	6,8400	52,08	43/2016г
Котлета (филе птицы)		70	14,40	3,20	10,10	193,38	416/1994г
Макаронные изделия отварные		150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
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	24,78	13,40	76,59	592,56	
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.							
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липина 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							

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Икра из кабачков	60	3,03	6,94	6,72	101,58	табл
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	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	500	20,68	29,29	56,52	567,53	
						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Латина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 9						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Тапшина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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	120	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	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	510	22,29	27,29	56,72	570,55	

