

Согласовано :
 Начальник территориального
 отдела Управления Роспотребнадзора
 по Ростовской области
 в г. Новошахтинске, Мясниковском,
 Родионово-Несветайский районах

Н.Н. Кириленко

2020г

Утверждаю:
 Директор
 МБОУ Родионово-Несветайская СОШ

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"

Колпаков О.В.
 Директор

2020г

М. Е. Пилыгина
 Директор

2020 г

**Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
 муниципальных общеобразовательных организаций**

сезон (осень-зима)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся с 7-11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак :	Распоряжение 2019г	Масло сливочное (порционно)	10	0,02	5,70	0,12	104		4,00	1,28		10,00	12,00	1,0	
	Таблица	Сыр твердый (порционно) Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным и сахаром (молоко цельное)	15	0,75	10,65	0,20	104	7,20				57,00		0,04	
№302	2004г	Чай с сахаром	265	13,00	9,90	24,10	166	0,20		5,70	0,90	9,80	195,00	14,0	4,10
			200	0,20	-	15,00	58	-	0,30	-	-	-	12,40	4,00	2,2
№685	2004г	Батон пшеничный	30	3,80	1,44	28,80	132	0,03				5,00	16,00	3,0	0,30
			Итого	520	17,00	17,00	68,00	564	0,23	11,50	6,98	1,41	94,20	227,00	20,2

ВТОРНИК

2 ДЕНЬ		Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин.г (Мг)	Минеральные вещества										
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	В 1 (ккал)	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак :															
№492	2004 г	Плов (филе куриное)	200	10	11,35	3,6	110	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25	1,25
№43	2004г	Салат из белокачанной капусты	60	2	9	0	96	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	0,08
№692	2004 г	Кофейный напиток	200	0,2		14,9	61					5	8	5	
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3	0,3
Итого			490	16	21	84	399	3,23	15,1	14,1	0,81	28,5	90,5	14,65	1,63

СРЕДА

3 ДЕНЬ		Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин.г (Мг)	Минеральные вещества										
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	В 1 (ккал)	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак :															
№413	2004г	Сосиска отварная	70	16	15	30,5	250	0,06		0,41	16,1	93	11,5	0,98	
№332	2004г	Макароны отварные	150	18	7,5	74	145			1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5
Таблица		Икра кабачковая	60	1,4	5,08	8,88	88	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5
№686	2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03		0,51	5	16	3	0,3	
Итого			310	39,4	39	157,18	693	0,19	2,1	0,6	3,32	46,3	183,5	90,2	7,3

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 День			Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (МГ)	Минеральные вещества												
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-диететический кабинет" 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак :																		
Таблица	Сыр твердый (порционно)	15	0,75	10,65	0,20	104		7,20				57,00						
Распоряжение	Масло сливочное (порционно)	10	0,02	5,60	0,12	107		4				10	12	1				
№302	2004г Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным и сахаром (молоко цельное)	265	12,98	10	24,2	146	0,2		5,7	0,9	9,8	180	11	4				
№ 692	2004 г Кофейный напиток	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32				
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03				0,51	5	16	3				
	Итого	520	17	17,04	68,12	461	0,23	4,3	5,7	1,41	37,2	212	17,2	4,62				

ВТОРНИК

7 День			Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)	Минеральные вещества												
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-диететический кабинет" 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак :																		
№ 374	2004 г Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	11,2	10,5	0,4	265	0,06			0,41	16,1	93	11,5	0,98				
№ 520	2004 Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2				
Таблица	Свекл отварная	60	2,5	4,6	10,7	94	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5				
№693	2004г Какао с молоком	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32				
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	0,3				
	Итого	565	17	17,14	68,2	460	0,06	2,1	0,74	1,91	28,1	127,5	61	5,18				

8 День	Среды		Пищевые вещества	Витамины (Мг)	Минеральные вещества														
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Угледирдинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятия общественного питания Марчук 1994г.		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
№ 462	2004 г	Тертели (фарш куриный)	115/50	13,8	16,4	54	257		0,11	2,3		0,54		5,9					
№ 297	2004 г	Каша пшениная рассыпчатая	150	13	9,9	37	164	0,2		5,7	0,9	9,8	195	14	4,1				
№ 49	2004г	Салат из моркови	60	8,8	9,5	11,2	134	0,03			0,2	8	44	5,3	0,02				
№685	2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32				
Распоряжение			Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03		0,51	5	16	3	0,3				
			Итого	440	39,6	37,24	146	763	0,26	0,41	8	1,61	35,74	259	30,4	4,74			

ЧЕТВЕРГ

9 День																				
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Угледирдинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук 1994г.		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак :																				
№ 437	2004 г	Гуляш (свинина)	80/75	0,02	5,70	0,12	107		4			10	12	1						
№332	2004г	Макаронны отварные	150	18	7,5	74	145		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2					
№43	2004г	Салат из белокачанной капусты	60	18,02	13,2	74,12	252		5,8	0,6	1,5	22	46,5	50,5	4,2					
№686	2004 г	Чай с сахаром и лимонном	200	0,2	0	15	58		0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32					
Распоряжение			Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03		0,51	5	16	3	0,3					
			Итого	440	40,04	27,84	192,04	712	0,03	11,9	1,2	3,51	61,4	113	106,2	9,02				

ПЯТНИЦА

10 День			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества						
		Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА															
Завтрак :																
№ 499	2004 г	Котлета (фарш куриный)	80	16,1	15,1	15,1	262			0,27	0,035		23,4	35,3		14,7
№ 520	2004	Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195			1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
Таблица		Кукуруза консервированная	60	17,8	18	57,1	399	0,06				0,4	16	92	11,4	0,97
№692	2004 г	Кофейный напиток	200	0,2	0	14,9	61	0		0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03				0,51	5	16	3	0,3
		Итого	520	43,7	39,74	139,9	1067	0,09		2,37	0,635	2,41	68,8	181,8	66,1	20,49