

Согласовано:

Директор  
МБОУ Родионовская №7 СОШ



Утверждаю:

ИП Пилиягина  
Марина Евгеньевна  
Администратор



10-ти дневное меню завтраков 81-95 для обучающихся 5-11 классов  
муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветаевского района.

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Сезон : зима-весна

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Масло сливочное ( порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марук Ф.Л.1994г.
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,41	15,06	14,78	209,06	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,56	475,61	

## ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
		Белки	Жиры				
<b>ЗАВТРАК</b>							
Капуста квашеная	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994г	
Тефтели (филе 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,14</b>	<b>18,20</b>	<b>79,50</b>	<b>595,19</b>		

**СРЕДА**

	Пищевые вещества (г.)					
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сосиска отварная	100	12,00	22,00	0,00	-	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	54-28з/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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>22,29</b>	<b>27,29</b>	<b>56,72</b>	<b>570,55</b>	

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

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 изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г



ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 5</b>						
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плов (филе птицы)		220	26,45	18,77	28,75	389,73
Огурец соленый		60	0,48	0,06	1,02	2,62
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный		20	1,70	0,10	10,80	50,90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>28,83</b>	<b>18,93</b>	<b>47,07</b>	<b>470,05</b>
<p>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.</p> <p>Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.</p> <p>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г</p> <p>403/1994г табл № 24 54-2 гн/2022г 18/2016г</p>						

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
		Белки	Жиры	Углеводы			
Сыр твёрдых 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	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,41</b>	<b>20,41</b>	<b>54,08</b>	<b>478,16</b>		

ВТОРНИК

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>	<b>Вес блюда (г.)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						Сборник рецептов 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)	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24,78</b>	<b>13,40</b>	<b>76,59</b>	<b>592,56</b>	

**СРЕДА**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки			
<b>ЗАВТРАК</b>					
Икра из кабачков	60	3,03	6,94	101,58	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Биточек (филе птицы)	70	12,60	14,00	214,40	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	173,85	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	50,90	табл 416/1994г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,68</b>	<b>29,29</b>	<b>567,53</b>	54-11г/2022г 54-2 гн/2022г 18/2016г

**ЧЕТВЕРГ**

	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры				
<b>День 9</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>22,29</b>	<b>27,29</b>	<b>56,72</b>	<b>570,55</b>		

**ПЯТНИЦА**

	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
<b>День 10</b>					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>					Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,06	3,86	54,33
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,06</b>	<b>23,26</b>	<b>66,71</b>	<b>560,03</b>

Огурец соленый в нарезке \* - допускается выдача иных овощей  
 Капуста квашеная\*\* - допускается выдача иных овощей