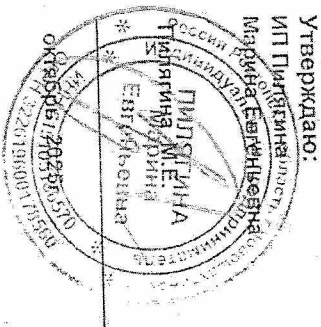
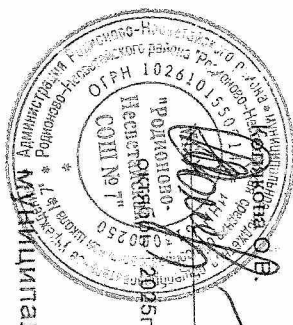


Согласовано:
Директор
МБОУ Родионовская №7 СОШ



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							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиноформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучин В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,33	70,75		54-6 от 2022г
Масло сливочное (поджарки)	10	0,10	7,20	0,10	66,10		53-19 з/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,41	15,06	14,78	209,06		54-25/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90		54-3Н/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80		18/2016г
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,56	475,61		

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)			
День 2					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)
ЗАВТРАК					
Капуста квашеная	40	1,24	0,36	1,56	14,44
Тефтели (филе птицы)	100	11,61	5,55	14,50	154,39
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35
Итого за завтрак	520	25,10	18,81	79,06	585,13

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)			
День 3					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" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.

						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Куума 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
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	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 организаций 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" Латина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Куума В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 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 пшеница	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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						

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	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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор ,2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Пашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма 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", Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма 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						
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 общеобразовательных 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	187,20	506/2004г
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. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма 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