

Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
Родионово-Несветайской школы

Согласовано:

Директор
МБОУ Родионово-Несветайская СОШ № 7



Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



**15-ти дневное меню завтраков 64-30 для обучающихся 1-4 классов
муниципальной общеобразовательной организаций МБОУ Родионово Несветайской СОШ № 7**

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,28	11,00	10,29	165,28	6/2004 г
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302 / 2004г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
	Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	15,28	21,80	69,49	535,68	

ВТОРНИК

День 2	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептур блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Котлеты из филе птицы панированные жареные	50	10,30	11,20	5,00	162,00	496/2004	
Каша рассыпчатая пшенная	150	6,10	10,30	36,00	261,10	508/2004	
Свекла отварная дольками, Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	54-28з/2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	21,00	22,00	75,50	583,70		

СРЕДА

День 3	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица 1994 ,стр 563	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	50	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	18,82	22,24	56,08	500,26		

ЧЕТВЕРГ

День 4		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Рыба жареная (минтай)	75	20,59	9,01	0,00	163,45	377/2004	
Пюре картофельное	150	4,17	7,33	22,50	172,65	520/2004	
Горошек зеленый консервированный отварной	45	1,27	0,075	1,75	2,62	54-20з /2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	30	3,75	1,83	18,86	111,78	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	29,98	18,25	49,61	477,30		

ПЯТНИЦА

День 5		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Котлета	65	9,75	10,85	8,12	169,13	416/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004	
Капуста квашеная	45	0,81	0,05	1,98	11,61	таблица 1994г, стр 561	
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,72	692/2004	
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	20,61	21,45	75,40	577,01		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		Пищевые вещества (г.)				
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 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,66	42,00	54-28з/2022г
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	30	3,76	6,60	6,17	99,16	6/2004 г
Пельмени отварные с маслом сливочным	150	11,63	12,59	23,52	253,91	719/2004
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	распоряжение
Итого за завтрак	500	18,79	19,45	55,65	472,77	

ВТОРНИК

День 7		Пищевые вещества (г.)				
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 1994г.
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	90	14,69	16,17	2,51	214,33	413/2004
Макаронные изделия отварные	120	5,40	6,12	29,40	194,28	332/2004
Свекла отварная дольками, Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	Таблица 1994г ,стр 565
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
Итого за завтрак	500	23,84	22,74	61,01	543,76	

СРЕДА

День 8		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. , Сборник рецептов блюд 1- 4 классы Роспотребнадзор 2022 г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	
Жаркое по - домашнему из курицы	200	24,78	9,89	16,39	253,69	54-28м /2022г	
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица 1994г .	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	29,65	17,38	50,67	478,20		

ЧЕТВЕРГ

День 9		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Тефтели	130	15,87	13,61	12,33	235,29	423/1994г	
Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,60	109,00	520/2004	
Капуста квашеная	30	0,54	0,03	1,32	7,74	Таблица 1994г, стр 561	
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,72	692/2004	
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	22,11	18,34	56,35	480,6		

ПЯТНИЦА

День 10	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Сосиска отварная	90	14,69	16,17	2,51	214,33	413/2004	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	30	0,30	2,00	2,00	27,20	Таблица 1994, стр 566	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	30	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	23,64	25,92	58,56	562,08		

3 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 11	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,66	42,00	54-28з/2022г	
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	30	5,01	6,60	6,17	104,12	6/2004 г	
Пельмени отварные с маслом сливочным	150	11,63	12,59	23,52	253,91	719/2004	
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	распоряжение	
Итого за завтрак	500	20,04	19,45	55,65	477,73		

ВТОРНИК

День 12		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Котлета	60	9,00	10,01	7,50	156,09	416/1994г
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,90	508/2004
Огурец соленый	45	0,36	0,05	0,77	4,97	Таблица 1994г . Стр 563
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб	45	3,53	0,23	24,30	113,42	Распоряжение
Итого за завтрак	500	21,39	16,59	75,07	535,18	

СРЕДА

День 13		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г. Сборник рецептов блюд 1-4 классы, Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Жаркое по - домашнему из курицы	200	24,78	9,89	16,39	253,69	54-28м /2022г
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица 1994г .
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
Итого за завтрак	500	29,65	17,38	50,67	478,20	

ЧЕТВЕРГ

День 14		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Котлета	65	9,75	10,85	8,12	169,13	416/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004	
Капуста квашеная	45	0,81	0,05	1,98	11,61	таблица 1994г, стр 561	
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,72	692/2004	
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	20,61	21,45	75,40	577,01		

ПЯТНИЦА

День 15		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица 1994 ,стр 563	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	50	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	18,82	22,24	56,08	500,26		