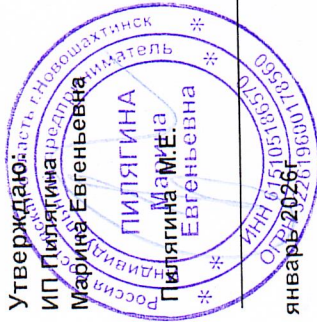


Согласовано:

Директор

МБОУ Родионовская №7 СОШ



10-ти дневное меню завтраков 89-72 для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветаевского района.

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : зима-весна

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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		
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	
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,41	15,06	14,78	209,06	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
Итого за завтрак	500	13,11	27,46	43,36	474,51	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

ВТОРНИК

								Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2								Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
ЗАВТРАК								
Капуста квашеная	40	1,24	0,36	1,56	14,44			Таблица № 24 1994г
Тефтели (филе птицы)	90	10,45	5,00	13,05	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90			18/2016г
Итого за завтрак	500	23,09	18,21	72,21	544,29			

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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник 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
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	500	21,54	27,24	51,52	546,20			

[illegible]

		Пищевые вещества (г.)					
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)		Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
							Сборник рецептур 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)	90	10,80	11,40	3,20	158,60		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	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	500	23,80	24,83	57,47	547,76		

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
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)
ЗАВТРАК					Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "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
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
Итого за завтрак	500	28,83	18,93	47,07	470,05

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
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	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	3,30	0,22	22,68	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	20,16	20,48	60,56	478,16	

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.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						
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,78	2,40	6,8400	52,08	43/2016г
(с 01.09.2025г - по 28.02.2025г)	70	11,08	12,45	9,22	193,38	416/1994г
Котлета (филе птицы)	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Макаронные изделия отварные	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Чай с сахаром	20	1,70	1,10	10,80	50,90	18/2016г
Хлеб пшеничный	500	20,51	23,60	70,11	566,01	
Итого за завтрак						

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" Лапина 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								
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			

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					
							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.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
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	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	500	21,44	27,24	51,32	545,10		

	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		
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" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						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	54-8 з/2022г
(с 09.01.2025г - по 29.02.2025г)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	403/1994г
Гуляш (филе птицы)	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Макаронные изделия отварные	200	0,30	-	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Чай с сахаром и лимоном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Хлеб пшеничный	500	20,21	23,21	61,31	534,58	
Итого за завтрак						

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