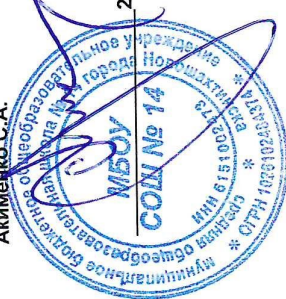


Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 14

Утверждаю:
 ИП Пилягина
 Марина Евгеньевна

Акименко С.А.

Пилягина М.Е.



2022 г

2022 г

**Двухнедельное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска**

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	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 Ф.Л.1994г.
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.		
	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,28	11,00	10,29	165,28	6/2004г
	Масло сливочное (порционно)	15	0,015	12,45	0,09	112,47	Распоряжение
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	3,15	6,30	19,65	147,90	311 / 2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	60,80	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки В/с обогащенный йодказеином	35	2,75	0,18	18,90	89,01	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	14,00	42,33	89,13	795,46	

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
			Белки	Жиры			
	ЗАВТРАК						
	Плов из птицы	200	14,8	14,8	27,2	301,20	492/2004г
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004г
	Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	692/ 2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	20,84	30,46	94,34	736,06	

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
			Белки	Жиры			
	ЗАВТРАК						
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,31	413/2004г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/ 2004г
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,6	4,2	4,2	57,00	Таблица 1994 г
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,50	54,72	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	19,32	44,36	90,39	839,28	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
	ЗАВТРАК					
	Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53 423/1994г
	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75 508/2004г
	Морковь отварная, зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84 Таблица 1994г стр. 560,562
	Кофейный напиток с молоком	180	2,02	1,80	22,52	114,36 692/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90 Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00 Распоряжение
	Итого за завтрак	540	22,96	37,18	110,20	868,38

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
	ЗАВТРАК					
	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,28	11,00	10,29	165,28 6/2004г
	Масло сливочное (порционно)	15	0,015	12,45	0,09	112,47 Распоряжение
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60 302 / 2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	60,80 685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,97	0,17	18,90	89,01 Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00 Распоряжение
	Итого за завтрак	540	16,27	39,42	100,28	822,16

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,31	413/2004г
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004г
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,6	4,2	4,2	57,00	Таблица 1994 г
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,50	54,72	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	20,22	47,51	93,64	884,23	

ВТОРНИК

День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Птица тушеная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,37	444/1994г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/ 2004г
	Морковь отварная, Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,92	Таблица 1994г стр, 560,562
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,50	54,72	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	20,37	27,58	90,09	691,26	

СРЕДА

День 8	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 Ф.Л.1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994г
	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004 г
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,02	1,80	22,52	114,36	692/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	23,00	40,08	112,22	902,80	

ЧЕТВЕРГ

День 9	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 Ф.Л.1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,54	4,59	5,04	99,63	374/2004 г
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004 г
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,78	4,44	5,10	63,48	Сборник рецептов блюд для обучающихся от 2010г
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,00	13,68	55,80	686/2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	17,64	27,68	98,37	714,36	

ПЯТНИЦА

День 10	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,28	11,00	10,29	165,28	6/2004г
Масло сливочное (порционно)	10	0,010	8,30	0,06	74,98	Распоряжение
Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,80	8,20	30,40	214,60	302 / 2004г
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	693/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
Итого за завтрак	540	20,99	45,10	120,05	971,26	