

Утверждаю :

Директор
МБОУ СОШ № 27



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

М. Е. Пилягина



Примерное двухнедельное меню завтраков 5б-6б для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Сезон : весна

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	75,0	Распоряжение Таблица
	Сыр твердый (порционно)	20	5,04	5,04	92,0	92,0	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	240	10,56	5,76	41,76	260,9	302 / 2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	58,0	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	18,09	19,37	162,68	552,2	

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
			Белки	Жиры				
	ЗАВТРАК							
	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	492/2004г	
	Морковь отварная	60	0,456	0,108	3,12	21,0	Таблица 1994г	
	Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,31	0,02	0,65	4,0	Таблица 1994г	
	Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	61,0	692/2004 г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение	
	Итого за завтрак	500	19,446	16,198	68,83	503,3		

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
			Белки	Жиры				
	ЗАВТРАК							
	Сосиска отварная	80	8,88	19,12	1,28	212,5	413/2004г	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004г	
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994 г	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	15,2	55,8	686 /2004г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение	
	Итого за завтрак	500	17,91	30,94	65,59	604,6		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
	15	3,80	3,80	4,9	69,0	Таблица 1994г
Сыр твердый (порционно)		0,01	8,30	0,06	75,0	Распоряжение
Масло сливочное (порционно)						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	245	6,73	4,41	39,9	226,4	302 / 2004г
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	195,0	693/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
Итого за завтрак	500	17,7	21,8	91,2	631,7	

ВТОРНИК

День 7	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
	100	11,6	6,48	5,6	128	374/2004г
Рыба тушеная в томате с овощами		3,15	8,25	21,75	174,0	520/ 2004 г
Пюре картофельное	20	0,36	0	2,16	10,0	Таблица 1994
Свекла вареная	200	2,24	2	25,03	127,0	692/2004г
Кофейный напиток с молоком						
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
Итого за завтрак	500	19,63	17,10	68,4		

День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	СРЕДА	Средства		
	ЗАВТРАК								
	Тефтели	90	10,63	12,37	10,93		196,6	462/2004 г	
	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4		250,0	508/ 2004 г	
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,55	0,1	3,25		20,0	Таблица 1994 г	
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2		55,8	685/2004 г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86		66,3	Распоряжение	
	Итого за завтрак	500	21,36	20,24	81,64		588,7		

ЧЕТВЕРГ

День	9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лагшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук 1994г.
			Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
		ЗАВТРАК						
		Птица, тушенная в соусе сметанном	80	9,6	7,80	1,8	116,4	493/2004 г
		Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332 / 2004г
		Морковь отварная	45	0,304	0,072	2,08	14,0	Таблица 1994г
		Зеленый горошек консервированный отварной	15	0,46	0,08	0,975	6,0	Таблица 1994г
		Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	15	62,0	686/ 2004 г
		Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
		Итого за завтрак	500	18,23	14,4	69,0	481,7	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Биточки	80	14,96	13,84	9,52	223,0	451 /2004 г
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	520/ 2004
	Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0	4,48	21,3	Таблица 1994 г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	127,0	№692 /2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	23,51	24,46	74,64	611,6	