

Утверждаю:
Директор
МБОУ Болдыревская ООШ

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

Долгалева Н.А.

М. Е. Пилягина



Примерное двухнедельное меню завтраков 37-70 для обучающихся 5-11 классов муниципальных общеобразовательных организаций

сезон (осень-зима)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 11 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак :															
Распоряжение	2019г	Масло сливочное (порционно)	10	0,02	5,70	0,12	104	4,00	1,28	10,00	12,00	1,0	0,04		
Таблица		Сыр твердый (порционно)	15	0,75	10,65	0,20	104	7,20		57,00					
№302	2004г	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным и сахаром (молоко цельное)	265	13,00	9,90	24,10	166	0,20	5,70	0,90	9,80	195,00	14,0	4,10	
№685	2004г	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	58	0,30	-	-	12,40	4,00	2,2	0,32	
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,80	1,44	28,80	132	0,03		0,51	5,00	16,00	3,0	0,30	
		Итого	520	17,00	17,00	68,00	564	0,23	11,50	6,98	1,41	94,20	227,00	20,2	4,76

ВТОРНИК

2 день		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	Масса порций в граммах для обучающихся с 11 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак :															
№492	2004 г	Плов (филе куриное)	200	10	11,35	3,6	110	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25	1,25
№692	2004 г	Кофейный напиток	200	0,2		14,9	61					5	8	5	
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3	0,3
Итого			430	14	21	84	303	3,23	13	13,1	0,76	17,5	83,7	12,25	1,55

СРЕДА

3 день		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	Масса порций в граммах для обучающихся с 11 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак :															
№413	2004г	Сосиска отварная	70	16	15	30,5	250	0,06			0,41	16,1	93	11,5	0,98
№332	2004г	Макароны отварные	150	18	7,5	74	145		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
№685	2004г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3	0,3
Итого		Итого	450	38	39	148,3	693	0,09	2,1	0,6	2,42	45,5	147,5	66,2	5,8

Четверг

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 11 лет и старше	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
Распоряжение	Масло сливочное (порционно)	10	0,02	5,60	0,12	107		4			10	12	1	
№302	2004г Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным и сахаром (молоко цельное)	265	12,98	10	24,2	146	0,2		5,7	0,9	9,8	180	11	4
№ 692	2004 г Кофейный напиток	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	0,3
Итого		505	17	17,04	68,12	461	0,23	4,3	5,7	1,41	37,2	212	17,2	4,62

ВТОРНИК

7 день Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 11 лет и старше	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
№ 374	2004 г Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	11,2	10,5	0,4	265	0,06			0,41	16,1	93	11,5	0,98
№ 520	2004 Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
№692	2004г Кофейный напиток	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	0,3
Итого		505	17	17,14	68,2	460	0,06	2,1	0,74	1,91	28,1	127,5	61	5,18

8 день		Среда		Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.		МАССА ПОРЦИЙ в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА															
Завтрак :															
№ 462	2004 г	Тефтели (фарш куриный)	115/50	13,8	16,4	54	257		0,11	2,3		0,54		5,9	
№ 297	2004 г	Каша пшенная рассыпчатая	160	13	9,9	37	164	0,2		5,7	0,9	9,8	195	14	4,1
№685	2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	0,3
		Итого	380	30,8	27,74	134,8	629	0,23	0,41	8	1,41	27,74	215	25,1	4,72

ЧЕТВЕРГ

9 день		Среда		Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.		МАССА ПОРЦИЙ в граммах для обучающихся с 11 лет и старше	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА															
Завтрак :															
№ 437	2004 г	Гуляш (свинина)	100	0,02	5,70	0,12	107		4			10	12	1	
№332	2004г	Макароны отварные	150	18	7,5	74	145		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
№685	2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58		0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	0,3
		Итого	380	22,02	14,64	117,92	460	0,03	6,1	0,6	2,01	39,4	66,5	55,7	4,82

ПЯТНИЦА

10 день		Среда		Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.		МАССА ПОРЦИЙ в граммах для обучающихся с 11 лет и старше	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА															
Завтрак :															
№ 499	2004 г	Котлета (фарш куриный)	80	16,1	15,1	15,1	262		0,27	0,035		23,4	35,3		14,7
№ 520	2004	Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
№692	2004 г	Кофейный напиток	200	0,2	0	14,9	61	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	0,3
		Итого	460	26,9	21,74	82,8	668	0,03	2,37	0,635	2,01	62,8	89,8	54,7	19,52