

Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ Алексеево-Тузловская СОШ

Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 ООО "Школьное питание"



**Двухнедельное меню завтраков 37-70 для обучающихся 5-11 классов  
 муниципальных общеобразовательных организаций**

**1 неделя**

Сезон (зима-весна)

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

1 день	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак :</b>															
Распоряжение		Масло сливочное ( порционно)	14	0,014	11,62	0,080	105,0		4,00	59,00		1,00	2,00	-	0,04
302 / 2004г		Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	8,80	4,80	34,80	217,4	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	-	0,30	-	-	12,40	4,00	2,2	0,32
Распоряжение		Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5,00	16,00	3,0	0,30
		<b>Итого</b>	<b>444</b>	<b>11,29</b>	<b>16,69</b>	<b>63,74</b>	<b>446,7</b>	<b>0,23</b>	<b>4,30</b>	<b>64,70</b>	<b>1,41</b>	<b>28,20</b>	<b>217,00</b>	<b>19,2</b>	<b>4,76</b>

**ВТОРНИК**

2 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 12 лет и старше	Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак :														
492/2004г	Плов из птицы	25/100	16,2	15,8	36,2	351,0	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25	1,25
43/2004	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,55	4,45	44,1		2		0,8	0,03	7	5,6	2,1
692/ 2004 г	Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	61,0					1,5	1,8	1,3	
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5	16	3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>19,38</b>	<b>18,62</b>	<b>69,51</b>	<b>522,4</b>	<b>3,23</b>	<b>15</b>	<b>13,1</b>	<b>1,56</b>	<b>14,03</b>	<b>84,5</b>	<b>14,15</b>	<b>3,65</b>

**СРЕДА**

3 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 12 лет и старше	Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак :														
413/2004г	Сосиска отварная	50	5,55	12	0,8	132,8	0,03			0,2	8	46,5	5,75	0,49
332/ 2004г	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	144,6		0,9	0,3	0,75	6	17,2	24,75	2,1
Таблица	Икра кабачковая	40	1	5	0	350	7,3	0,09	0,09	0,08	0,5		20	1
686 /2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15,2	62,0	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5	16	3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>418</b>	<b>12,25</b>	<b>21,37</b>	<b>53,36</b>	<b>755,7</b>	<b>7,36</b>	<b>2,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,54</b>	<b>31,9</b>	<b>83,7</b>	<b>55,7</b>	<b>4,21</b>

Четверг														
4 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 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
493/2004	Птица тушеная в томатном соусе	90	9,60	7,80	1,80	115	3				10	12	1	
332/2004	Макаронные изделия отварные	100	3,50	4,10	23,50	145	1	0,3	1		8	31	45	3,8
Таблица 1994 г 686 /2004г	Свекла вареная,зеленый горошек консервированный отварной	30	0,5	0,15	3,2	16,0		1,85						
	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15,2	62,0	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5	16	3	0,3
	Итого	426	16,18	12,32	57,56	403,9	0,03	6,2	0,3	1,51	35,4	63	51,2	4,42

Пятница														
5 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 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
496 / 2004г	Котлеты из филе птицы	45	8,3	9,0	4,0	129,5	0,03			0,2	8	46	5,7	0,48
510/ 2004	Каша пшеничная	100	4,2	0,9	23,8	123,6					5	8	5	
43/2004г	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,7	10,5		1	0,5	0,0025		5,5	3,4	1,2
693/ 2004г	Кофейный напиток	200	0,2	-	15,00	61,0	-	0,30	-	-	12,40	4,00	2,2	0,32
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3				0,51	5	16	3	0,3
	Итого	405	15,4	11,6	59,3	390,9	0,03	1,3	0,5	0,7125	30,4	79,5	19,3	2,3



## 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 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак :</b>														
Распоряжение	Масло сливочное ( порционно)	10	0,01	8,30	0,06	75,0		4,00	59,00		1,00	2,00	-	0,04
302 / 2004г	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	265	7.2	4,8	43,2	243,8	0,2		5,7	0,9	9,8	180	11	4
693/ 2004г	Кофейный напиток	200	0.2	-	15,00	61,0					1,5	1,8	1,3	
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5	16	3	0,3
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>9,7</b>	<b>13,3</b>	<b>72,1</b>	<b>446,1</b>	<b>0,23</b>	<b>4,00</b>	<b>64,7</b>	<b>1,41</b>	<b>17,30</b>	<b>199,80</b>	<b>15,3</b>	<b>4,34</b>

### ВТОРНИК

7 день Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак :</b>														
374/ 2004 г	Рыба тушеная в томате с овощами	70	8,17	4,53	3,9	89,6	0,037	27			70,6	2,4	33,7	1,0
520/ 2004 г	Пюре картофельное	100	2,1	5,50	14,5	116,0		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
Таблица 1994 г	Овощи вареные	30	0,5	0,15	3,2	16,0		1,85						
685/ 2004г	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	58,0	-	0,30	-	-	12,40	4,00	2,2	0,32
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5,00	16,00	3,0	0,30
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>13,25</b>	<b>10,45</b>	<b>50,48</b>	<b>345,9</b>	<b>0,067</b>	<b>30,95</b>	<b>0,6</b>	<b>2,01</b>	<b>100</b>	<b>56,9</b>	<b>88,4</b>	<b>5,8</b>

Среда														
8 день			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
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 12 лет и старше	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
462/2004 г	Тефтели	90	10,39	12,37	10,93	196,4		0,11	2,3		0,54		5,9	
508/ 2004 г	Каша пшенная	100	4,4	5	25	166,6	0,2		5,7	0,9	9,8	195	14	4,1
37/2004г	Салат из сырых овощей с раст маслом	30	0,4	1,2	1,3	18,0		1	0,5	0,0025		5,5	3,4	1,2
685/2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5,00	16,00	3,0	0,30
	Итого	450	17,69	18,84	66,04	505,3	0,23	1,41	8,5	1,4125	27,74	220,5	28,5	5,92

ЧЕТВЕРГ

9 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 12 лет и старше	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
493/2004 г	Птица, тушенная в соусе	60	6,4	5,20	1,2	77,6		4			10	12	1	
332 / 2004г	Макаронные изделия отварные	100	3,50	4,10	23,50	145		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
43/2004	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,55	4,45	44,1		2		0,8	0,03	7	5,6	2,1
686/ 2004 г	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15	58,0	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5	16	3	0,3
	Итого	240	13,18	12,1	58,0	390,6		8,1	0,6	2,81	39,43	73,5	61,3	6,92

