



Пысенко С.Я.

2020г

М. Е. Пиллягина



Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций

сезон (осень-зима)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества		
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	№			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак :														
Распоряжение	2019г	Масло сливочное (порционно)	10	0,02	5,70	0,12	104		4,00	1,28		10,00	12,00	1,0
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
№685	2004г	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	58	-	0,30	-	-	12,40	4,00	2,2
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,80	1,44	28,80	132	0,03				5,00	16,00	3,0
		Итого	520	17,00	17,00	68,00	564	0,23	11,50	6,98	1,41	94,20	227,00	20,2

ВТОРНИК

2 день			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
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 7 до 11 лет												
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА													
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
№43	2004г	Салат из белокачанной капусты	60	2	9	0	96	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4
№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
		Итого	490	16	21	84	399	3,23	15,1	14,1	0,81	28,5	90,5	14,65

СРЕДА

3 день			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
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 7 до 11 лет												
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА													
Завтрак :														
№413	2004г	Сосиска отварная	70	16	15	30,5	250	0,06			0,41	16,1	93	11,5
№332	2004г	Макароны отварные	150	18	7,5	74	145		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5
Таблица		Икра кабачковая	60	1,4	5,08	8,88	88	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24
№686	2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3
		Итого	310	39,4	39	157,18	693	0,19	2,1	0,6	3,32	46,3	183,5	90,2



Четверг

4 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 7 до 11 лет	Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Завтрак :														
№488 2004г	Птица тушеная в соусе томатном с овощами (цыпленок бойлер)	80/75	0,02	5,70	0,12	107		4				10	12	1
№311 2004г	Каша гречневая рассыпчатая	150	13	9,9	24,2	164	0,2		5,7	0,9		9,8	195	14
№ 49 2004г	Салат из моркови	60	0,9	2,4	6,6	52		3,66						
№685 2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0		12,4	4	2,2
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03				0,51	5	16	3
	Итого	440	17,92	19,44	74,72	513	0,23	7,96	5,7	1,41		37,2	227	20,2



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 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак :														
496	2004г	Котлеты из филе птицы панированные жареные	70	17,1	17,2	54	403	0,06			0,4	16	92	11,4
302	2004	Каша пшеничная вязкая	150	0,2	0	14,9	61					5	8	5
№43	2004г	Салат из белокачанной капусты	60	17,3	17,2	68,9	464	0,06	0	0	0,4	21	100	16,4
№ 693	2004 г	Какао с молоком цельным	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3
		Итого	510											



2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 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 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак :														
Таблица	Сыр твердый (порционно)	15	0,75	10,65	0,20	104		7,20				57,00		
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	
№ 692	2004 г Кофейный напиток	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	
Итого		520	17	17,04	68,12	461	0,23	4,3	5,7	1,41	37,2	212	17,2	

ВТОРНИК

7 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 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
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	
№ 520	2004 Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	
Таблица	Свекл отварная	60	2,5	4,6	10,7	94	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	
№693	2004г Какао с молоком	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3	
Итого		565	17	17,14	68,2	460	0,06	2,1	0,74	1,91	28,1	127,5	171	



		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.		МАССА ПОРЦИЙ в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА														
Завтрак :														
№ 462	2004 г	Тёфтели (фарш куриный)	115/50	13,8	16,4	54	257		0,11	2,3		0,54	5,9	
№ 297	2004 г	Каша пшенная рассыпчатая	150	13	9,9	37	164	0,2		5,7	0,9	9,8	195	
№ 49	2004г	Салат из моркови	60	8,8	9,5	11,2	134	0,03			0,2	8	44	
№685	2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	
		Итого	440	39,6	37,24	146	763	0,26	0,41	8	1,61	35,74	259	

ЧЕТВЕРГ

9 день		ЧЕТВЕРГ												
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 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА														
Завтрак :														
№ 437	2004 г	Гуляш (свинина)	80/75	0,02	5,70	0,12	107		4			10	12	
№332	2004г	Макароны отварные	150	18	7,5	74	145		1,8	0,6	1,5	12	34,5	
№43	2004г	Салат из белокачанной капусты	60	18,02	13,2	74,12	252		5,8	0,6	1,5	22	46,5	
№686	2004 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	58		0,3	0	0	12,4	4	
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	
		Итого	440	40,04	27,84	192,04	712	0,03	11,9	1,2	3,51	61,4	113	



ПЯТНИЦА

10 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 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак :														
№ 499	2004 г	Котлета (фарш куриный)	80	16,1	15,1	15,1	262		0,27	0,035		23,4	35,3	
№ 520	2004	Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5
Таблица		Кукуруза консервированная	60	17,8	18	57,1	399	0,06			0,4	16	92	11,4
№692	2004 г	Кофейный напиток	200	0,2	0	14,9	61	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3
		Итого	520	43,7	39,74	139,9	1067	0,09	2,37	0,635	2,41	68,8	181,8	66,1

