

Согласовано:
 Директор
 МБОУ Алексеево-Тузловская СОШ

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"



Двухнедельное меню завтраков 56-64 для обучающихся 1-4 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 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Витамины (МГ)				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак :															
Распоряжение		Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	0,06	75,0		4,00	59,00		1,00	2,00	-	0,04
Таблица		Сыр твердый (порционно)	25	6,30	6,30	115,0	115,0	0,01	0,11	39,00		132,00	75,00	2,3	0,15
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
		Итого	465	17,59	19,67	178,72	531,7	0,24	4,41	103,70	1,41	160,20	292,00	21,5	4,91

ВТОРНИК

2 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	Fe
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА														
Завтрак :														
492/2004г	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25	1,25
43/2004г	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	53,0	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	0,08
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
	Итого	490	19,52	19,13	70,4	531,3	3,23	15,1	14,1	0,81	25	84,3	10,95	1,63

СРЕДА

3 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	Fe
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА														
Завтрак :														
413/2004г	Сосиска отварная	80	8,88	19,12	1,28	212,5	0,06			0,41	16,1	93	11,5	0,98
332/ 2004г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
Таблица 1994 г стр 566	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5
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	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5	16	3	0,3
	Итого	523	17,91	30,94	65,59	610,8	0,19	2,1	0,6	3,32	46,3	183,5	90,2	7,3

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.														
Завтрак :														
Распоряжение	Масло сливочное (порционнo)	10	0,01	8,30	0,06	75,0		4,00	59,00		1,00	2,00	-	0,04
Таблица	Сыр твердый (порционнo)	15	3,80	3,80	4,9	69,0	0,01	0,11	39,00		132,00	75,00	2,3	0,15
302 / 2004г	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,5	3,6	32,6	184,8	0,2		5,7	0,9	9,8	180	11	4
693/ 2004 г	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	195,0					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
	Итого	455	16,5	21,0	83,9	590,1	0,24	4,11	103,7	###	#####	274,80	17,6	4,49

ВТОРНИК

7 день	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.														
Завтрак :														
374/ 2004 г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,68	6,48	5,6	128,0	0,04	27			70,6	2,4	33,7	1,0
520/ 2004 г	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
Таблица	Свекла варёная	60	1,08	0	6,48	30,0	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5
693/2004г.	Кофейный напиток	200	0,20	0	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	0,03			0,51	5,00	16,00	3,0	0,30
	Итого	540	18,39	15,00	62,69	459,3	0,17	37,9	0,74	2,91	100,8	92,9	112,4	7,3

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 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак :														
489 /2004г	Рагу из птицы	200	12	11,2	19,39	226,6	0,3		4,6	0,9	9,8	195	18	4,1
Таблица 1994 г 693/2004г	Свекла отварная,зеленый горошек консервированный отварной	60	1	0,3	6,4	32,0		3,7						
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	195,0	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	490	20,18	16,77	72,15	519,9	0,33	4,0	4,6	1,41	27,2	215	23,2	4,72

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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак :														
496 / 2004г	Котлеты из филе птицы	80	16,6	17,9	8,0	259,0	0,06			0,4	16	92	11,4	0,97
510/ 2004	Каша пшеничная	150	6,3	1,4	35,7	185,5					5	8	5	
№43 /2004г	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	21,0	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	0,08
685/ 2004г	Чай с сахаром	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	520	26,2	22,7	77,9	592,8	0,06	2,4	1	0,96	49,4	126,8	24	1,67

Среда														
8 день			Пищевые вещества			Витамины (МГ)				Минеральные вещества				
Сборник рецептов 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	Б	Ж	У	Энергет ическая ценност ь (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
462/2004 г	Тфтели	90	10,39	12,37	10,93	196,4		0,11	2,3		0,54		5,9	
508/ 2004 г	Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	0,2		5,7	0,9	9,8	195	14	4,1
Таблица 1994 г стр. 560	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	24,0		3,7						
685/2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61,0	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	530	21,33	20,26	82,09	597,7	0,23	4,07	8	1,41	27,74	215	25,1	4,72

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 7 до 11 лет	Б	Ж	У	Энергет ическая ценност ь (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
493/2004 г	Птица, тушенная в соусе сметанном	80	9,6	7,80	1,8	116,4		4			10	12	1	
332 / 2004г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
37/ 2004 г	Салат из сырых овощей с маслом растительным	60	0,9	2,46	2,52	36,0		9,42	0,7			2,6		
686/ 2004 г	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15	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	523	18,37	16,7	68,4	497,7		15,52	1,3	2,01	39,4	69,1	55,7	4,82

