

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 24

Утверждаю:  
ИП Пилягина  
Марина Евгеньевна



Двухнедельное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория: 7-11 лет

1 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания
		Вес блюда (г.)	Белки г.	Жиры, г.		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,28	11,00	165,28	6/2004г
	Масло сливочное ( порционно)	15	0,015	12,45	112,47	Распоряжение
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	3,15	6,30	147,90	311 / 2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	15,00	60,80	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,75	0,18	89,01	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	14,00	42,33	795,46	

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Плов из птицы	200	14,8	14,8	301,20	492/2004г
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	52,26	43/2004г
	Кофейный напиток	200	0,20	-	60,80	692/ 2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	101,80	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	20,84	30,46	736,06	

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,31	413/2004г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/ 2004г
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,6	4,2	4,2	57,00	Таблица 1994 г
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,50	54,72	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	19,32	44,36	90,39	839,28	
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994г
	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004г
	Морковь отварная ,зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица 1994г стр. 560,562
	Кофейный напиток с молоком	180	2,02	1,80	22,52	114,36	692/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	22,96	37,18	110,20	868,38	
	<b>ПЯТНИЦА</b>						

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,28	11,00	10,29	165,28	6/2004г
	Масло сливочное (порционно)	15	0,015	12,45	0,09	112,47	Распоряжение
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302 / 2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	60,80	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,97	0,17	18,90	89,01	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	16,27	39,42	100,28	822,16	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Папшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,31	413/2004г
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004г
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,6	4,2	4,2	57,00	Таблица 1994 г
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,50	54,72	685/ 2004г
	обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	20,22	47,51	93,64	884,23	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Папшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Птица тушеная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,37	444/1994г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/ 2004г
	Морковь отварная, Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,92	Таблица 1994г стр. 560,562
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,50	54,72	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	Итого за завтрак	540	20,37	27,58	90,09	691,26	

## СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Пашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994г
	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004 г
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,02	1,80	22,52	114,36	692/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,00</b>	<b>40,08</b>	<b>112,22</b>	<b>902,80</b>	

## ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Пашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,54	4,59	5,04	99,63	374/2004 г
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004 г
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,78	4,44	5,10	63,48	81/2016 Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организации 2016 г Кушна В.Р.
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,00	13,68	55,80	686/2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,64</b>	<b>27,68</b>	<b>98,37</b>	<b>714,36</b>	

ПЯТНИЦА

День 10	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ". Лапыша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,28	11,00	10,29	165,28	6/2004г
Масло сливочное ( порционной)	10	0,010	8,30	0,06	74,98	Распоряжение
Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,80	8,20	30,40	214,60	302 / 2004г
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	693/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Кондитерское изделие	40	1,60	12,40	25,20	220,00	Распоряжение
Итого за завтрак	540	20,99	45,10	120,05	971,26	