

Согласовано:  
Директор  
МБОУ Алексеево-Тузловская СОШ

Лысенко Г. П.



2022 г

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"

М. Б. Дьягина



2022 г

Трёхнедельное меню завтраков 73-91 для обучающихся 1-4 классов  
муниципальных общеобразовательных организаций

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302 / 2004г
	Бутерброд колбасой полукопченой и маслом сливочным	20/10/25	4,70	7,90	7,30	123,00	6/2004 г
	Чай с сахаром и лимоном	203	0,30	0,00	15,20	62,00	686/2004
	Хлеб	25	1,90	0,22	11,55	55,78	Распоряжение
	Кондитерское изделие	1 шт	0,30	0,20	40,20	163,80	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,40</b>	<b>11,72</b>	<b>105,05</b>	<b>579,18</b>	

**ВТОРНИК**

День 2	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты из филе птицы	75	16,68	17,85	8,35	260,83	496/2004
Каша пшенная	100	2,86	4,6	15,2	119,00	510/2004
Салат из свеклы и зеленого горошка	50	0,52	2,96	3,4	42,32	81/82016 Кучма В.Р.
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	685/2004
Хлеб	45	4,16	0,66	23,75	119,33	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>24,42</b>	<b>26,07</b>	<b>65,70</b>	<b>602,28</b>	

**СРЕДА**

День 3	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
Огурец соленый	25	1,2	0	0	4,80	Таблица 1994
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	685/2004
Хлеб	40	3,64	0,43	10,08	106,08	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>19,84</b>	<b>15,23</b>	<b>52,28</b>	<b>472,88</b>	

ЧЕТВЕРГ

День 4		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Рыба жареная (минтай)	50	9,80	4,30	0,00	80,00	377/2004	
Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,60	109,00	520/2004	
Зеленый горошек консервированный отварной	30	0,92	0,16	1,95	12,92	таблица 1994	
Кондитерское изделие	1 шт	0,40	14,00	64,00	207,00	Распоряжение	
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	Распоряжение	
Хлеб	30	2,28	0,27	13,86	66,96	Распоряжение	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,80</b>	<b>23,23</b>	<b>109,61</b>	<b>537,88</b>		

ПЯТНИЦА

День 5		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Котлета	50	9,00	8,35	6,25	136,15	416/1994г	
Каша пшеничная	100	4,20	0,93	23,80	123,66	510/2004	
Капуста квашеная	40	1,08	0,060	2,64	15,42	таблица 1994г	
Кофейный напиток	200	0,20	0,000	15,00	60,80	692/2004	
Хлеб	30	2,28	0,27	13,86	66,96	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	0,30	0,20	40,20	163,80	Распоряжение	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,06</b>	<b>9,81</b>	<b>101,75</b>	<b>566,79</b>		

## СРЕДА

День 8	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,06	74,98	Распоряжение
Жаркое по -домашнему	180	16,66	9,17	20,22	234,00	ТТК 2021г
Огурец соленый	25	1,20	0,00	0,00	4,80	Таблица 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004
Хлеб	40	3,64	0,43	10,08	106,08	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>21,71</b>	<b>17,90</b>	<b>45,36</b>	<b>480,66</b>	

## ЧЕТВЕРГ

День 9	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пельмени отварные с маслом сливочным и со сметаной	145/5/15	10,68	17,88	23,52	297,72	719/2004
Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1,00	0,00	20,40	88,00	707/2004
Хлеб	29	2,20	0,26	13,40	64,73	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>394</b>	<b>13,88</b>	<b>18,14</b>	<b>57,32</b>	<b>450,45</b>	

**ВТОРНИК**

День 12	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Котлета	50	9,00	8,35	6,25	136,15	416/1994г	
Каша гречневая	100	5,80	5,20	28,40	183,60	508/2004	
Огурцы соленые	15	0,76	0,00	0,00	3,04	Таблица 1994	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	3,80	4,10	16,7	118,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	21,26	17,75	77,15	553,39		

**СРЕДА**

День 13	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Пельмени отварные с маслом сливочным и со сметаной	145/5/15	10,68	17,88	23,52	297,72	719/2004	
Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1,00	0,00	20,40	88,00	707/2004	
Хлеб	29	2,20	0,26	13,40	64,73	Распоряжение	
Итого за завтрак	394	13,88	18,14	57,32	450,45		

ПЯТНИЦА

День 10	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Тефтели	130(80/50)	10,39	12,37	10,93	196,4	423/1994г
Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,60	109,00	520/2004
Капуста квашеная	40	1,08	0,060	2,64	15,42	таблица 1994г
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,000	25,02	127,03	692/2004
Хлеб	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,61</b>	<b>19,38</b>	<b>76,29</b>	<b>558,4</b>	<b>Распоряжение</b>

3 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 11	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сосиска отварная	60	6,66	14,34	96	159,54	413/2004
Макаронные изделия отварные	100	10,8	6,16	21,30	167,00	332/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	0,4	2,8	2,80	38,00	Таблица 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004
Хлеб	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Распоряжение
Кондитерское изделие	1 шт	3,80	4,10	16,7	118,90	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,14</b>	<b>27,67</b>	<b>165,66</b>	<b>610,54</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

День 14	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Котлета	50	9,00	8,35	6,25	136,15	416/1994г	
Каша пшеничная	100	4,10	6,20	25,66	174,86	510/2004	
Капуста квашеная	40	1,08	0,060	2,64	15,42	таблица 1994г	
Кофейный напиток	180	0,18	0,000	13,00	52,72	692/2004	
Хлеб	40	3,04	0,36	18,48	88,40	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	3,80	4,10	16,7	118,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	21,20	19,07	82,73	586,45		

**ПЯТНИЦА**

День 15	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Плов из птицы	190	16,00	15,00	35,80	348,00	492/2004	
Огурцы соленые	15	0,76	0,00	0,00	3,04	Таблица 1994	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004	
Хлеб	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	0,40	14,00	64,00	207,00	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	19,64	29,27	128,66	685,14		