

Согласовано:
Директор
МБОУ Алексеево-Тузловская СОШ

Лысенко Г.П.

01 сентября 2022 г



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

М.Е. Димитгина

01 сентября 2022 г



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

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	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		
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302 / 2004г
	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1,91	8,52	11,61	130,76	1/2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	Распоряжение
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Итого за завтрак	455	9,01	12,02	68,21	417,06	

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			
ЗАВТРАК							
Котлеты из филе птицы	40	7,80	8,40	3,93	122,60	496/2004	
Каша пшенная	90	2,00	4,00	15,00	104,00	510/2004	
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	Распоряжение	
Хлеб	30	3,21	0,15	16,20	76,29	Распоряжение	
Итого за завтрак	360	13,31	12,55	50,33	364,89		

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			
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	125	10,52	9,86	23,55		492/2004	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004	
Хлеб	35	3,74	0,15	16,20	76,29	Распоряжение	
Итого за завтрак	360	14,46	10,01	54,75	137,09		

ЧЕТВЕРГ

День 4	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Рыба жареная (минтай)	45	8,82	3,87	0,00	70,00	377/2004	
Пюре картофельное	80	1,68	3,60	11,68	87,00	520/2004	
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	Распоряжение	
Хлеб	30	3,21	0,15	16,20	76,29	Распоряжение	
Итого за завтрак	460	14,01	7,62	43,08	295,29	Распоряжение	

ПЯТНИЦА

День 5	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Котлета	45	8,10	7,51	5,62	122,53	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	
Какао с молоком	200	4,90	5,0000	32,50	195,00	693-2004	
Хлеб	40	4,28	0,20	21,60	105,32	Распоряжение	
Итого за завтрак	425	22,56	13,70	86,16	561,93		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	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.						
ЗАВТРАК						
Пельмени отварные с маслом сливочным	100/3	7,62	12,77	16,80	212,65	719/2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	685/2004
Хлеб	25	1,90	0,22	11,55	55,78	Распоряжение
Итого за завтрак	410	9,72	12,99	43,35	329,23	

ВТОРНИК

День 7	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.						
ЗАВТРАК						
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
Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,30	-	15,2	62,00	686/2004
Хлеб	35	3,74	0,15	16,20	76,29	Распоряжение
Итого за завтрак	468	21,5	20,65	148,70	464,83	

СРЕДА

День 8		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		
ЗАВТРАК						
Жаркое по -домашнему	20/110	11,00	6,00	13,80	161,00	ТТК 2021г
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	685/2004
Хлеб	30	3,21	0,15	16,20	76,29	Распоряжение
Итого за завтрак	360	14,41	6,15	45,00	298,09	

ЧЕТВЕРГ

День 9		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		
ЗАВТРАК						
Пельмени отварные с маслом сливочным	100/3	7,62	12,77	16,80	212,65	719/2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	685/2004
Хлеб	25	1,90	0,22	11,55	55,78	Распоряжение
Итого за завтрак	410	9,72	12,99	43,35	329,23	

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	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Тефтели	70	8,08	1,89	8,5	152,75	423/1994г	
Пюре картофельное	80	1,68	3,60	11,68	87,00	520/2004	
Кофейный напиток	200	0,20	0,000	15,00	60,80	692/2004	
Хлеб	40	4,28	0,20	21,60	105,32	Распоряжение	
Итого за завтрак	390	14,24	5,69	56,78	405,9		

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	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Сосиска отварная	60	8,88	19,12	1,28	212,5	413/2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/2004	
Чай с сахаром	200	0,20	-	15,0	60,80	686/2004	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	528	16,03	25,37	62,33	541,55		

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			
ЗАВТРАК							
Котлета	45	8,10	7,51	5,62	122,53	416/1994г	
Каша пшенная	120	6,00	10,00	37,00	265,00	508/2004	
Чай с сахаром	200	0,30	-	15,2	62,00	686/2004	
Хлеб	35	3,74	0,15	16,20	76,29	Распоряжение	
Итого за завтрак	400	18,14	17,66	74,02	525,82		

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			
ЗАВТРАК							
Пельмени отварные с маслом сливочным	100/3	7,62	12,77	16,80	212,65	719/2004	
Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	60,80	685/2004	
Хлеб	25	1,90	0,22	11,55	55,78	Распоряжение	
Итого за завтрак	410	9,72	12,99	43,35	329,23		

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		
ЗАВТРАК						
Котлета	45	8,10	7,51	5,62	122,53	416/1994г
Каша пшеничная	100	4,10	6,20	25,66	174,86	510/2004
Кофейный напиток	200	0,20	0,000	15,00	60,80	692/2004
Хлеб	40	4,28	0,20	21,60	105,32	Распоряжение
Итого за завтрак	385	16,68	13,91	67,88	463,51	

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		
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	125	10,52	9,86	23,55		492/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004
Хлеб	35	3,74	0,15	16,20	76,29	Распоряжение
Итого за завтрак	360	14,46	10,01	54,75	137,09	