Согласовано:
Директор
МБОУ Кутейниковская СОШ

Науменко Н.А.

_____ 2021 г

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

М.Е. Пилятина

_____ 2021 г

Двухнедельное меню завтраков 56-64 для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций

1 неделя

Сезон (зима-весна)

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	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 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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	Кофеиный 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 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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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

Четверг

4 день			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	Свекла отварная,зеленый горошек консервированный отварной	60	1	0,3	6,4	32,0		3,7						
693/2004г	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 иодказеином	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			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 иодказеином	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

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	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)	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	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	1,41	149,30	274,80	17,6	4,49

ВТОРНИК

7 день			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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

	Среда													
8 день			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
462/2004 г	Тефтели	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	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 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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
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

ПЯТНИЦА

10 день			Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
451 /2004 г	Биточки	80	14,96	13,84	9,52	223,0		6,6	0,035		23,4	35,3		14,7
520/ 2004	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 1994 г стр.562	Кукуруза консервированная отварная	60	1,32	0	6,72	32,0	0,06			0,4	16	92	11,4	0,97
№692 /2004 г	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	127,0		0,9			18	6	2,3	1,1
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	520	23,95	24,46	76,88	622,3	0,09	9,3	0,635	2,41	74,4	183,8	66,2	21,27