

Согласовано:
 Директор
 МБОУ Кутейниковская СОШ



Научемко Н.А.

Утверждено:



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

1 неделя

Сезон (зима-весна)

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 День	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродформ": Дашкина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	Масса порции в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества					Витамины (Мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg				
Завтрак	Распоряжение 302 / 2004г 685 / 2004г	14	0,014	11,62	0,080	105,0	4,00	59,00	1,00	2,00							
Распоряжение	Масло сливочное (порционно) Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром Чай с сахаром Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	200	8,80	4,80	34,80	217,4	0,20	5,70	0,90	9,80	195,00	14,0					
		200	0,20		15,00	58,0	0,30			12,40	4,00	2,2					
Распоряжение		30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03			0,51	5,00	16,00	3,0				
	Итого	444	11,29	16,69	63,74	446,7	0,23	4,30	64,70	1,41	28,20	217,00	19,2				

ВТОРНИК

2 ДЕНЬ	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1984г.	Пищевые вещества					Витамины (МГ)					Минеральные вещества										
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА																						
	Масса порций в граммах для обучающихся с 12 лет и старше																					
Завтрак : 492/2004г	Плов из птицы	25/100	16,2	15,8	36,2	351,0	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25									
431/2004	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,55	4,45	44,1	2		0,8	0,03	7	5,6										
692/ 2004 г	Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	61,0				1,5	1,8	1,3										
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03		0,51	5	16	3										
Распоряжение	Итого	280	19,38	18,62	69,51	522,4	3,23	15	13,1	1,56	14,03	84,5	14,15									

СРЕДА

3 ДЕНЬ	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1984г.	Пищевые вещества					Витамины (МГ)					Минеральные вещества										
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА																						
	Масса порций в граммах для обучающихся с 12 лет и старше																					
Завтрак : 413/2004г	Сосиска отварная	50	5,55	12	0,8	132,8	0,03		0,2	8	46,5	5,75										
332/ 2004г	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	144,6	0,9	0,3	0,75	6	17,2	24,75										
Таблица 686 /2004г	Икра кабачковая	40	1	5	0	350	7,3	0,09	0,08	0,5	20											
	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15,2	62,0	0	0,3	0	12,4	4	2,2										
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,90	0,27	13,86	66,3	0,03		0,51	5	16	3										
Распоряжение	Итого	418	12,25	21,37	53,36	755,7	7,36	2,1	0,6	1,54	31,9	83,7	55,7									

Четверг

4 День Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	Масса порций в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества			Витамины (МГ)			Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
Завтрак :													
493/2004	90	9,60	7,80	1,80	115	3			10	12	1		
332/2004	100	3,50	4,10	23,50	145	1	0,3	1	8	31	45		
Таблица 1994 г	30	0,5	0,15	3,2	16,0	1,85							
686 /2004г	200/3	0,3	0	15,2	62,0	0	0,3	0	12,4	4	2,2		
Распоряжение	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,03		0,51	5	16	3		
Итого	426	16,18	12,32	57,56	403,9	0,03	6,2	0,3	1,51	35,4	63	51,2	

Пятница

5 День Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	Масса порции в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества			Витамины (МГ)			Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
Завтрак :													
496 / 2004г	45	8,3	9,0	4,0	129,5	0,03			0,2	8	46	5,7	
510/ 2004	100	4,2	0,9	23,8	123,6				5	8	5		
43/2004г	30	0,4	1,5	2,7	10,5	1	0,5	0	5,5	3,4			
693/ 2004г	200	0,2		15,00	61,0	0,30			12,40	4,00	2,2		
Распоряжение	30	2,28	0,27	13,86	66,3			0,51	5	16	3		
Итого	405	15,4	11,6	59,3	390,9	0,03	1,3	0,5	0,71	30,4	79,5	19,3	

ПЯТНИЦА

	Масса порции в граммах для обучающихся с 12 лет и старше	Пищевые вещества				Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
10 день Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиффоры". Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для профилактики общественного питания Марчук	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА												
Завтрак :													
451 /2004 г	Котлета	9,35	8,65	5,95	139,3	6,6	0,035			23,4	35,3		
520/ 2004	Пюре картофельное	100	2,1	5,50	116,0	1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5		
Таблица 1994 стр 562	Кукуруза консервированная	25	0,6	0,00	3	15,0	0,03		0,2	8	46	5	
693/ 2004г	Кофейный напиток	200	0,2		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	
	Итого	280	14,53	14,42	52,31	397,6	0,06	8,4	0,635	2,21	49,9	133,6	58,8