

Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ ООШ № 38



Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 ООО "Школьное питание"



**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 ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
			Белки ,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.		
	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 пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	3,15	6,30	19,65	147,90	311 / 2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	15,00	60,80	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки ВС обогащенный йодказеином	35	2,75	0,18	18,90	89,01	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,40</b>	<b>29,93</b>	<b>63,93</b>	<b>575,46</b>	

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.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Плов из птицы	200	14,8	14,8	27,2	301,20	492/2004г
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004г
	Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	692/ 2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	19,24	18,06	69,14	516,06	

СРЕДА

День 3	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.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	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
	Итого за завтрак	500	17,72	31,96	65,19	619,28	

ЧЕТВЕРГ

День 4	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.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994г
	Каша пшенная	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
	Итого за завтрак	500	21,36	24,78	85,00	648,38	

ПЯТНИЦА

День 5	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.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	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
	Итого за завтрак	500	14,67	27,02	75,08	602,16	



# 2 НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

День	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.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	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
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,62</b>	<b>35,11</b>	<b>68,44</b>	<b>664,23</b>	

## ВТОРНИК

День	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.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,77</b>	<b>15,18</b>	<b>64,89</b>	<b>471,26</b>	

## СРЕДА

День 8	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.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,40</b>	<b>27,68</b>	<b>87,02</b>	<b>682,80</b>	

## ЧЕТВЕРГ

День 9	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.Л.1994г.
		Вес блюда (г.)	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 организаций 2016 г Кучма 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,04</b>	<b>15,28</b>	<b>73,17</b>	<b>494,36</b>	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.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)	10	0,010	8,30	0,06	74,98	Распоряжение
	Каша манная молочная	200	4,80	8,20	30,40	214,60	302 / 2004г
	с маслом сливочным и сахаром	200	4,90	5,00	32,50	194,60	693/2004 г
	Какао с молоком						
	Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	обогащенный йодказеином	500	19,39	32,70	94,85	751,26	
	<b>Итого за завтрак</b>						