



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся детей мобилизованных муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветаевского р-на

Возрастная категория : 12 лет и старше
Сезон: осень-зима
1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	10	2,33	2,93	-	35,83	54-1 з/2022г	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
Кондитерское изделие	50	2,50	4,25	20,00	128,25	Т/к 4	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,41	15,06	14,78	209,06	311 / 2004г	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
Итого за завтрак	490	10,99	22,39	57,48	476,29		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 2							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г
Салат витаминный с растительным маслом	40	0,52	1,60	4,56	34,72		Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сосиска отварная	75	9,00	16,50	0,83	187,50		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90		
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
Итого за завтрак	485	16,62	27,35	57,09	540,57		

среда

День 3	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Белки	Жиры	Углеводы	Вес блюда (г.)		
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г
Огурец соленый	0,16	0,02	0,34	20	2,18	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Гуляш (свинина лопатка б/к)	10,80	11,40	3,20	90	158,60	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Каша пшеничная рассыпчатая	9,36	8,66	32,90	150	246,98	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	6,70	200	27,90	401/1994
Хлеб пшеничный	1,70	0,10	10,80	20	50,90	508/2004
Итого за завтрак	22,32	20,18	53,94	480	486,56	54-3гн/2022г 18/2016г

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
День 4							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапино 2004 г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	10	2,33	2,93	-	35,83	54-1 з/2022г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для предприятия общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для предприятия общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Каша жидкая молочная пшеничная	200	3,70	15,16	24,99	251,86	311/2004г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для предприятия общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для предприятия общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для предприятия общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Итого за завтрак	490	14,78	23,24	48,07	461,59		образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

пятница

		Пищевые вещества (г.)							
День 5									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
ЗАВТРАК									
Свекла вареная		30	0,54	0,00	2,24	15,00	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.		
Биточек из курицы		75	14,40	3,20	10,10	126,40	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г		
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,30	6,30	36,00	233,70	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.		
Кофейный напиток без молока		200	0,20	0,00	15,00	60,80	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	Таблица 1994г.		
Итого за завтрак		475	25,14	9,60	74,14	486,80	54-23М/2022г 54-4 г/2022г 54-23ГН/2022г		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки			
День 6					
ЗАВТРАК					
Салат витаминный	40	0,52	1,50	34,72	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Ляшмина 2004 г
с растительным маслом	75	9,00	16,50	187,50	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сосиска отварная	150	5,10	9,15	239,55	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Макаронные изделия отварные	200	0,30	0,00	27,90	
Чай с лимоном и сахаром	20	1,70	0,10	50,90	
Хлеб пшеничный	485	16,62	27,35	540,57	
Итого за завтрак					
			4,56	34,72	43/2016г
			0,93	187,50	413/2004г
			34,20	239,55	332/2004
			6,70	27,90	54-3 гн/2022г
			10,80	50,90	18/2016г
			57,19	540,57	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)							
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
День 9									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА									
ЗАВТРАК									
Салат из свеклы и зеленого горошка		40	0,84	6,05	4,08	74,17	81/2016 г		
Тефтели (свинина лопатка б/к)		90	10,45	5,00	13,05	139,00	71/2004г		
Каша рассыпчатая пшеничная		150	9,36	8,66	32,90	246,98	423/1994г		
Кофейный напиток		200	0,20	0,00	15,00	60,90	508/2004		
Хлеб пшеничный		20	1,70	0,10	10,80	50,90	692/1994		
Итого за завтрак		500	22,55	19,81	75,83	571,85	18/2016г		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформы" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,06	3,47	16,80	54-283/2022г	
	Гуляш (свинина лопатка б/к)	85	10,20	10,77	3,02	149,79	401/1994	
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	332/2004	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-3гн/2022г	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
	Итого за завтрак	505	18,65	20,13	63,39	509,29		