

Утверждаю
 Директор ООО «МБ-ТОРТ»
 Нейжмак А.А.



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №24 п. Маньчстрой
 Литвинов Д.В.



Примерное 10-дневное меню школьных горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов (осень-зима) - 76 рублей 00 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,4	2,4	18,7	178,3	200,08	25,63
	Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	42	97	9,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	909	8,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
	Сдоба	100	6,3	5,6	27	156,4		27,60
Итого за Завтрак		615	21,04	18,4	87,4	595,6		76,00
Завтрак		Неделя:	1			День:	вторник	
	Курица тушеная с морковью (в сметанном соусе)	100	15,1	12,1	32,1	326,2	1010	51,30
	Каша ячневая вязкая с маслом	180	0,8	5,4	7,1	80,4	78	7,80
	Винегрет овощной	80	1,05	7,14	5,6	90,65	848,07	11,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0	15	58	300,55	3,42
Итого за Завтрак		600	20,59	24,84	81,4	648,05		76,00
Завтрак		Неделя:	1			День:	среда	
	Рыба тушеная с овощами	100/50	12,03	12,9	27,9	289,7	309,02	36,25
	Картофель отварной	180	3,9	6,5	22	183,9	813	19,80
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,39	4,8	220,09	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,9	53,4	300,06	3,42
	Джем(индивидуальная упаковка)	20	0,4	0,4	9,8	47		8,00
Итого за Завтрак		630	21,01	20	86,67	685,8		76,00
Завтрак		Неделя:	1			День:	четверг	
	Котлета из курицы	90	11,3	11,4	21	193,9	1006,08	51,22
	Макаронные изделия отварные с маслом(спагетти)	150	5,6	5,8	34,9	214,8	842	11,50
	Икра свекольная	50	1,4	4,4	8,2	78,5	220,12	5,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Чай с апельсином и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	1000	5,20
Итого за Завтрак		530	22,12	21,8	87,4	588,9		76,00
Завтрак		Неделя:	1			День:	пятница	
	Плов куриный	70/150	15,3	16,4	38,7	342,3	220,71	58,00
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	51,32	45,06	12,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
Итого за Завтрак		530	20,6	19,87	82,02	560,62		76,00
Завтрак		Неделя:	2			День:	понедельник	
	Каша вязкая молочная манная	250	6	8	36,7	281	202	27,29
	Сыр(порциями)	10	3	2	3,2	28	97	6,60
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	909	8,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
	Сдоба	100	7,6	4,7	24,6	147,9		30,00
Итого за Завтрак		610	20,34	22,1	101,2	673,8		76,00
Завтрак		Неделя:	2			День:	вторник	
	Наггетсы куриные	100	11,2	15,7	27,8	278,6	992,02	55,50
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	5,8	34,94	214,74	842	9,00
	Икра свекольная	50	1,4	4,4	8,2	78,5	220,12	5,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0	15	58	300,55	3,42
Итого за Завтрак		540	21,84	26,1	107,54	722,64		76,00
Завтрак		Неделя:	2			День:	среда	

	Биточек из курицы	75	11,8	15,8	22,4	276,5	1006,01	42,60
	Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,06	13,5	104,5	807	7,2
	Винегрет овощной	40	0,5	3,6	2,8	45,3	848,07	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,9	53,4	300,06	3,42
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		14,80
	Итого за Завтрак	555	18,68	22,85	73,2	619,5		76,00
Завтрак		Неделя:	2		День:	четверг		
	Рагу из филе птицы	70/150	15,6	16,4	49,1	320,6	443	58,76
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	51,32	45,06	12,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
	Итого за Завтрак	550	20,8	19,87	92,22	536,92		76,00
Завтрак		Неделя:	2		День:	пятница		
	Каша вязкая молочная рисовая	250	6	7	42	256,23	202	28,70
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	909	8,00
	Йогурт	110	3,2	2,5	5	52		34,43
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
	Итого за Завтрак	610	13,04	16,9	83,9	527,13		76,00
Итого за период			200	213	883	6159		
Среднее значение за период			20,006	21,273	88,295	615,896		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях.

Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И.

Лобкис, М.В. Семенкина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П.

Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская),

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева),

Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко).

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией

В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г

4. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой