

Утверждаю

Директор ООО "МЕТА ТОРГ"
Нейжмак А.А.



Составлено:
Директор МБОУ СОШ № 81 п. Юловский
Харьбина В.Н.

Примерное 10-дневное меню школьных горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов (осень-зима) -100 рублей 00 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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
	Булочка с маслом и сыром	100	9,3	16,8	22,1	227,8	п/п	34,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
	Сок фруктовый 0,2 индивидуальная упаковка	200	0	0	9,5	38		35,20
Итого за Завтрак		790	19,44	19,4	87,1	596,9		100,00
Завтрак		Неделя:	1			День:	вторник	
	Курица тушеная с морковью	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
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		24,00
Итого за Завтрак		750	20,59	24,84	81,4	648,05		100,00
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
	Фрукты свежие	200	3	1	42	98		32,00
Итого за Завтрак		630	21,01	20	86,67	736,8		100,00
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
	Сок фруктовый 0,2 индивидуальная упаковка	200	0	0	9,5	38		24,00
Итого за Завтрак		730	22,12	21,8	96,9	626,9		100,00
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
	Джем(индивидуальная упаковка)	20	0	0	12	48		8,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		16,00
Итого за Завтрак		650	21	20,27	103,82	655,62		100,00
Завтрак		Неделя:	2			День:	понедельник	
	Каша вязкая молочная манная	250	6	8	36,7	281	202	27,29
	Булочка с маслом и сыром	100	9,3	16,8	22,1	227,8	п/п	34,30
	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
	Фрукты свежие	200	3	1	42	98		34,30
Итого за Завтрак		790	21,94	26	137,4	757,6		100,00
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
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		24,00
Итого за Завтрак		690	23,04	26,4	118,84	779,64		100,00
Завтрак		Неделя:	2		День:	среда		
	Бигочек 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	65	0,8	5,9	4,6	73,6	848,07	9,10
	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
	Сок фруктовый 0,2 индивидуальная упаковка	200	0	0	9,5	38		35,20
Итого за Завтрак		680	18,98	25,15	84,5	638,8		100,00
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
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		24,00
Итого за Завтрак		680	22	20,17	103,52	593,92		100,00
Завтрак		Неделя:	2		День:	пятница		
	Каша вязкая молочная рисовая	180	4,5	5	30,2	184,5	202	21,60
	Омлет натуральный	75	7,6	8,6	1,41	150,6	284	41,72
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	909	8,00
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,4	35,7	600,14	5,31
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		18,50
Итого за Завтрак		635	16,94	24,1	80,71	636,7		100,00
Итого за период			207	228	981	6 671		
Среднее значение за период			20,706	22,813	98,086	667,093		

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. Семенихина, 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. Лапшиной 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