



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 и 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья - 64 рубля 30 копеек.

Примечание	Наименование блюда	Пищевые вещества				Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность				№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы			
с 7 до 11 лет															
Рацион:						Неделя:						Неделя:			
Завтрак						Неделя:						Неделя:			
	Каша вязкая молочная кукурузная с курткой	4,6	7,4	38,7	268,3	250	Каша вязкая молочная кукурузная с курткой	4,6	7,4	38,7	268,3	200,06	200,06	30,42	
	Сыр(порешиками)	4,5	3	4,8	42	15	Сыр(порешиками)	0,01	7,2	0,1	66,1	815	97	10,20	
	Масло сливочное(порешиками)	0,01	7,2	0,1	66,1	10	Масло сливочное(порешиками)	0,01	7,2	0,1	66,1	815	97	14,05	
	Сдоба	9,4	10,7	49,8	197,4	50	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	300,04	300,04	8,00	
	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	200	Фрукты свежие	0,4	0,7	9,8	58	300,04	300,04	1,63	
Итого за Завтрак		18,71	28,3	108,4	631,8	525	Итого за Завтрак	14,61	26	113,4	647,8	610	610	64,30	
Рацион:						Неделя:						Неделя:			
Завтрак						Неделя:						Неделя:			
	Плов куриный из филе птицы	14,6	17,6	39,7	457,7	210	Плов куриный из филе птицы	14,6	17,6	39,7	457,7	220,71	220,71	42,10	
	Свекла отварная	0,75	0,05	6,4	21	50	Свекла отварная	0,75	0,05	6,4	21	97,06	97,06	5,30	
	Хлеб пшеничный	3,08	0,36	19,88	95,2	40	Хлеб пшеничный	3,08	0,36	19,88	95,2	956	956	3,08	
	Корейский салаток	0,24	0,19	12,83	53,38	200	Корейский салаток	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	300,06	3,42	
Итого за Завтрак		18,67	18,2	78,81	627,28	500	Итого за Завтрак	18,67	18,2	78,81	627,28	500	500	64,30	
Рацион:						Неделя:						Неделя:			
Завтрак						Неделя:						Неделя:			
	Котлета «Московская»	10,51	14,97	11,78	302,14	80	Котлета «Московская»	10,51	14,97	11,78	302,14	220,2	220,2	45,63	
	Каша пшеничная вязкая	3,98	4,59	18,75	134,25	150	Каша пшеничная вязкая	3,98	4,59	18,75	134,25	807	807	7,60	
	Овощи	0,3	0,04	1	5,6	50	Овощи	0,3	0,04	1	5,6	948,06	948,06	5,60	
	Хлеб пшеничный	3,08	0,36	19,88	95,2	40	Хлеб пшеничный	3,08	0,36	19,88	95,2	956	956	3,08	
	Чай с лимоном и с сахаром	0,3	0	15,2	60	200	Чай с лимоном и с сахаром	0,3	0	15,2	60	300,05	300,05	2,39	
Итого за Завтрак		18,17	19,96	66,61	597,19	520	Итого за Завтрак	18,17	19,96	66,61	597,19	520	520	64,30	
Рацион:						Неделя:						Неделя:			
Завтрак						Неделя:						Неделя:			
	Рыба тушеная с овощами	9,6	10,3	13	152,3	120	Рыба тушеная с овощами	9,6	10,3	13	152,3	309	309	30,75	
	Картофель отварной	3,97	5,97	28,9	236,4	150	Картофель отварной	3,97	5,97	28,9	236,4	813	813	17,40	
	Овощи	0,55	0,1	1,9	12	50	Овощи	0,55	0,1	1,9	12	853	853	9,65	
	Хлеб пшеничный	3,08	0,36	19,88	95,2	40	Хлеб пшеничный	3,08	0,36	19,88	95,2	956	956	3,08	
Итого за Завтрак		18,17	19,52	71,38	604,1	560	Итого за Завтрак	18,17	19,52	71,38	604,1	560	560	64,30	

Итого за Район:	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Завтрак	Кофейный напиток	560	17,44	16,92	76,51	549,28	64,30	64,30	Кофейный напиток	560	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Район:		Неделя:	1		День:	пятница				Неделя:	1		День:	пятница		
Завтрак																
	Котлета из курицы	75	7,8	5,7	10,1	126,4	1006	34,20		75	7,8	5,7	10,1	126,4	1006	34,20
	Соус красный острый	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45	Котлета из курицы	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Макаронные отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80	Соус красный острый	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	2,55	4,7	44,17	26	8,67	Макаронные отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Салат из белокочанной капусты	85	0,77	2,55	4,7	44,17	26	8,67
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	0,39	13,68	67,8	956,01	3,30	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Чай с апельсинами и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	1000	5,80	Чай с апельсинами и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	1000	5,80
Итого за Район:	Завтрак	545	17,55	14,45	79,07	520,69	64,30	64,30		550	15,15	14,06	65,39	452,89	653,00	64,30
Завтрак										Неделя:	2		День:	понедельник		
	Каша вязкая молочная рисовая	250	5,4	10,36	34,36	226,14	200,02	29,56	Каша вязкая молочная рисовая	250	5,4	10,36	34,36	226,14	200,02	29,56
	Сыр(порциками)	15	4,5	3	4,8	42	97	10,20	Сыр(порциками)	15	4,5	3	4,8	42	97	10,20
	Масло сливочное(порциками)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	815	8,00	Масло сливочное(порциками)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	815	8,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,27	14,91	71,4	956	2,31	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,27	14,91	71,4	956	2,31
	Сдоба	50	9,1	10,3	45,7	201,3	н/п	12,60	Сдоба	50	9,1	10,3	45,7	201,3	н/п	12,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Итого за Район:	Завтрак	555	21,61	31,13	114,87	664,94	64,30	64,30		555	21,61	31,13	114,87	664,94	64,30	64,30
Завтрак										Неделя:	2		День:	вторник		
	Птица тушеная из филе гуси с соусом	70/50	12,02	14,75	11,16	206,72	220,06	38,07	Птица тушеная из филе гуси с соусом	70/50	12,02	14,75	11,16	206,72	220,06	38,07
	Пюре картофельное	100	2,2	3,5	14,6	99,7	220,25	12,79	Каша пшеничная	200	5,3	6,12	25	179	807	10,13
	Капуста тушеная	40	0,99	1,17	3,89	30,27	220,17	5,00	Капуста тушеная	60	1,5	1,8	5,9	45,4	220,17	7,66
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Чай с молоком	200	1,3	1,32	17,88	87,84	300,31	5,36	Чай с молоком	200	1,3	1,32	17,88	87,84	300,31	5,36
Итого за Район:	Завтрак	500	19,59	21,1	67,41	519,73	64,30	64,30		620	23,2	24,35	79,82	614,16	64,30	64,30
Завтрак										Неделя:	2		День:	среда		
	Омлет с сыром	150	17,2	11,4	36,8	256,3	991	39,93	Омлет с сыром	150	17,2	11,4	36,8	256,3	991	39,93
	Икра кабачковая	30	1,9	3,4	7,7	119	932	4,60	Икра кабачковая	30	1,9	3,4	7,7	119	932	4,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39	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	14,30	14,30	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47	14,30	14,30
Итого за Район:	Завтрак	520	22,88	15,56	89,38	577,5	64,30	64,30		550	22,88	15,56	89,38	577,5	64,30	64,30
Завтрак										Неделя:	2		День:	четверг		
	Ргу из свинины	200	6,4	3,6	7,7	303,8	220,09	48,15	Ргу из свинины	250	10,7	3,9	17,9	365,7	220,09	48,15
	Овощи	60	0,66	0,12	2,3	14,4	853	9,65	Овощи	60	0,66	0,12	2,3	14,4	853	9,65
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Итого за Район:	Завтрак	500	10,38	4,27	42,71	466,78	64,30	64,30		550	14,68	4,57	52,91	528,68	64,30	64,30
Завтрак										Неделя:	2		День:	пятница		

Загтрак	90	11,9	14,5	8	208,3	992	44,12	Нагцгьа курныые	80	11,9	14,5	8	208,3	992	39,30
Нагцгьа курныые	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80	Мяарома отгарныые	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80
Мяарома отгарныые	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45	Соус краснэй основноэй	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
Соус краснэй основноэй	40	0,44	0,08	1,53	9,6	853	6,23	Овошнэй	80	0,9	0,16	3,06	19,2	853	11,04
Овошнэй	40	3,08	0,36	19,88	120,7	956	3,08	Хлеб пшеничнэй	40	3,08	0,36	19,88	120,7	956	3,08
Хлеб пшеничнэй	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Чай с сахаром	520	18,74	20,39	73,42	574,82	4135,09	64,30		550	19,2	20,47	74,95	584,42	4135,09	64,30
Итого за Загтрак	5 245	184	190	797	5 730				5 655	206	204	897	6 147		
Итого за период		18,374	19,028	79,719	573,001					20,6	20,4	89,7	614,7		
Среднее значение за период															

СПИСОК ИСПОЛЪЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

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

Сборник материалов: ФБУН «Новосибирский НИИ питания» Роспотребнадзора (И.И.

Лобова, М.В. Семехина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Мековский государственный университет пищевых технологий» (М.Г. Баласин, М.П.

Щепкин, И.У. Кузов), при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет пищевых технологий» (Д.Н. Родасевичевская),

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

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

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

В.Г. Дашинной 2004г. "Хлебозащитформ".

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

4. Программа "Классификатор кулинарии" под редакцией Петровой