

Утверждаю  
 Директор ООО "МЕГА-ТОРТ"  
 Нейжмак А.А.

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ №39 п. Дальнее поле  
 Пискушова Н.В.

Примерное 10-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов (осень-зима) -71 рубль 10 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,9	6	21,6	164,4	200,06	26,63
	Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	42	97	10,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	815	8,00
	Булочка сливочная	60	7,4	8,14	45,8	197,3	п/п	20,76
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>21,18</b>	<b>24,7</b>	<b>107,18</b>	<b>623</b>		<b>71,10</b>
Рацион:		Неделя:	1			День:	вторник	
Завтрак	Плов куриный	220	15,3	18,4	43,7	479,5	220,71	57,10
	Свекла отварная	70	1,05	0,07	8,9	29,4	97.12	7,30
	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	3,62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,67</b>	<b>19,02</b>	<b>85,31</b>	<b>657,48</b>		<b>71,10</b>
Рацион:		Неделя:	1			День:	среда	
Завтрак	Котлета «Московская»	80	10,51	14,97	11,78	302,14	220,2	48,03
	Каша пшеничная вязкая	150	3,98	4,59	18,75	134,25	807	7,60
	Винегрет овощной	60	0,9	6,12	4,8	77,7	848.06	7,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,3	9,1	45,2	956.01	2,20
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,59
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,37</b>	<b>26,34</b>	<b>79,51</b>	<b>714,49</b>		<b>71,10</b>
Рацион:		Неделя:	1			День:	четверг	
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	150	12,03	12,9	16,2	190,3	309	36,77
	Картофель отварной	150	3,97	5,97	28,9	236,4	813	17,40
	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	3,87	42,77	45.08	9,65
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0	15	58	300.55	4,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,08</b>	<b>21,78</b>	<b>83,85</b>	<b>622,67</b>		<b>71,10</b>
Рацион:		Неделя:	1			День:	пятница	
Завтрак	Котлета из курицы	80	11,8	9,7	24,8	169,7	1006.07	48,07
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Макароны отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80
	Икра кабачковая	30	0,5	1,02	2,3	35,7	600.19	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Чай с апельсином и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	1000	5,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,88</b>	<b>16,53</b>	<b>77,69</b>	<b>487,72</b>		<b>71,10</b>
Завтрак						понедельник		
	Каша вязкая молочная рисовая	250	5,4	10,36	34,36	226,14	200,02	29,56
	Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	42	97	10,80
	Масло сливочное(порциями)	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
	Булочка обсыпная	80	6,08	7,12	44,4	268	п/п	18,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18,59</b>	<b>27,95</b>	<b>113,57</b>	<b>731,64</b>		<b>71,10</b>
Рацион:		Неделя:	2			День:	вторник	
Завтрак	Птица тушеная из филе птицы с соусом	50/50	11,6	13,4	19,9	289,7	220.06	45,71
	Пюре картофельное	100	2,2	3,5	14,6	99,7	220.25	12,79



	Капуста тушеная	60	1,3	1,5	4,8	35,7	220,17	5,90
	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	3,62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,42</b>	<b>18,95</b>	<b>72,01</b>	<b>573,68</b>		<b>71,10</b>
<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>среда</b>		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	15,12	17,31	36,8	301,21	991	44,83
	Масло сливочное(порциями)	10	0,01	7,2	0,1	66,1	815	8,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Винегрет овощной	100	1,5	10,2	8	129,5	848,06	12,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,59
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,01</b>	<b>35,07</b>	<b>79,98</b>	<b>652,01</b>		<b>71,10</b>
<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>четверг</b>		
<b>Завтрак</b>								
	Рагу из свинины	250	7,93	4,46	9,64	379,79	220,09	54,75
	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	3,87	42,77	45,08	9,65
	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	3,62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>12,05</b>	<b>7,56</b>	<b>46,22</b>	<b>571,14</b>		<b>71,10</b>
<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>пятница</b>		
<b>Завтрак</b>								
	Наггетсы куриные	100	13,2	16,08	8,8	231,44	992	53,49
	Макароны отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80
	Капуста тушеная	60	1,3	1,5	4,8	35,7	220,17	5,90
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	120,7	956	3,08
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,08</b>	<b>21,34</b>	<b>71,38</b>	<b>577,24</b>	<b>3282,21</b>	<b>71,10</b>
<b>Итого за период</b>		<b>5 370</b>	<b>189</b>	<b>219</b>	<b>817</b>	<b>6 211</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>18,933</b>	<b>21,924</b>	<b>81,67</b>	<b>621,107</b>		

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

- 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).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой