

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

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №27 г.Екатеринцовка
 Губская М.П.

Примерное 10-дневное меню школьных горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов(осень-зима) -70 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	200	5,1	1,9	15	142,6	200,08	20,63
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	909	8,00
	Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	42	97	10,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,59
	Сдоба	70	5	6,8	26,7	181,2		25,38
Итого за Завтрак		535	18,44	19,1	83,4	584,7		70,00
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	150	0,7	4,5	6	67	78	6,50
	Винегрет овощной	40	0,5	3,57	4,8	45,3	848,07	5,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0	15	58	300,55	4,20
Итого за Завтрак		530	19,94	20,37	79,5	589,3		70,00
Завтрак		Неделя:	1			День:	среда	
	Рыба тушеная с овощами	100/50	12,03	12,9	27,9	289,7	309,02	39,93
	Картофель отварной	150	3,9	6,5	22	183,9	813	16,50
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,39	4,8	220,09	6,40
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,60
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,9	53,4	300,06	3,62
Итого за Завтрак		580	21,01	20	86,67	638,8		70,00
Завтрак		Неделя:	1			День:	четверг	
	Котлета из курицы	80	10	10,1	18,7	172,3	1006,08	48,47
	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	2,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,83
Итого за Завтрак		520	20,64	20,5	98,4	616,4		70,00
Завтрак		Неделя:	1			День:	пятница	
	Плов куриный	50/150	14,8	13,6	36,7	339,5	220,71	51,41
	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	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,59
Итого за Завтрак		510	20,1	17,07	80,02	557,82		70,00
Завтрак		Неделя:	2			День:	понедельник	
	Каша вязкая молочная манная	200	4,8	6,4	29,4	224,8	202	21,80
	Булочка с маслом и сыром	105	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	2,60
	Какао напиток со сгущенным молоком	200	3,7	2,5	24,4	135,6	920	11,30
Итого за Завтрак		545	21,24	25,9	97,5	681		70,00
Завтрак		Неделя:	2			День:	вторник	
	Наггетсы куриные	60	7,8	9,4	16,7	167,16	997,04	50,97
	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	2,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,83
Итого за Завтрак		500	18,44	19,8	96,44	611,2		70,00
Завтрак		Неделя:	2			День:	среда	
	Куриные оладьи с морковью и луком	60	10,63	10,04	12,7	219,7	315	46,18
	Каша пшеничная вязкая	150	4,05	4,6	20,3	156,8	807,02	10,8
	Винегрет овощной	50	0,6	4,5	3,9	56,6	848,07	6,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,9	53,4	300,06	3,62
Итого за Завтрак		500	18,96	19,53	71,4	579,3		70,00
Завтрак		Неделя:	2			День:	четверг	

	Рагу из филе птицы	50/150	14,2	15	44,7	305,4	443,01	52,37
	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	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,60
Итого за Завтрак		510	19,4	18,47	87,82	521,72		1,63
Завтрак		Неделя:	2		День:	пятница		70,00
	Каша вязкая молочная рисовая	180	4,5	5	30,2	184,5	202	17,78
	Омлет натуральный	75	7,6	8,6	1,41	150,6	284	41,72
	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	2,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	
Итого за Завтрак		525	16,44	16,5	70,81	523,6		2,59
Итого за период			195	197	852	5 904		70,00
Среднее значение за период			19,461	19,724	85,196	590,384		

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. Семеняхина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Бальхин, 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