

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

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ №27 с.Екатериновка  
 Губская М.П.

Примерное 10-дневное меню школьных горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов(осень-зима) -70 рублей 00 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>7-11 лет</b>								
<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>		<b>День:</b>		<b>понедельник</b>	
<b>Завтрак</b>		200	5,1	1,9	15	142,6	200,08	20,63
	Суп молочный с макаронными изделиями					66,1	909	8,00
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	42	97	10,80
	Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	92,8	600,01	2,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	60	300,05	2,59
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	26,7	181,2	25,38
	Сдоба	70	5	6,8	83,4	584,7		70,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>18,44</b>	<b>19,1</b>				
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>		<b>День:</b>		<b>вторник</b>	
		100	15,1	12,1	32,1	326,2	1010	51,30
	Курица тушеная с морковью (в сметанном соусе)					67	78	6,50
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	0,7	4,5	6	45,3	848,07	5,40
	Винегрет овощной	40	0,5	3,57	4,8	92,8	600,01	2,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	58	300,55	4,20
	Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0	15	79,5	589,3	70,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,94</b>	<b>20,37</b>				
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>		<b>День:</b>		<b>среда</b>	
		100/50	12,03	12,9	27,9	289,7	309,02	39,93
	Рыба тушеная с овощами					183,9	813	16,50
	Картофель отварной	150	3,9	6,5	22	4,8	220,09	6,40
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,39	69,6	600,01	1,95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	37,4	600,02	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	53,4	300,06	3,62
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,9	86,67	638,8	70,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21,01</b>	<b>20</b>				
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>		<b>День:</b>		<b>четверг</b>	
		80	10	10,1	18,7	172,3	1006,08	48,47
	Котлета из курицы					214,8	842	11,50
	Макаронные изделия отварные с маслом(спагетти)	150	5,6	5,8	34,9	78,5	220,12	5,60
	Икра свекольная	50	1,4	4,4	8,2	92,8	600,01	2,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	58	300,04	1,83
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	616,4		70,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>20,64</b>	<b>20,5</b>				
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>		<b>День:</b>		<b>пятница</b>	
		50/150	14,8	13,6	36,7	339,5	220,71	51,41
	Плов куриный					51,32	45,06	12,45
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	69,6	600,01	1,95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	37,4	600,02	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	60	300,05	2,59
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	80,02	557,82	70,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,1</b>	<b>17,07</b>				
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>		<b>понедельник</b>	
		200	4,8	6,4	29,4	224,8	202	21,80
	Каша вязкая молочная манная					227,8	п/п	34,30
	Булочка с маслом и сыром	105	9,3	16,8	22,1	92,8	600,01	2,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	135,6	920	11,30
	Какао напиток со стуженным молоком	200	3,7	2,5	24,4	681		70,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>21,24</b>	<b>25,9</b>				
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>		<b>вторник</b>	
		60	7,8	9,4	16,7	167,16	997,04	50,97
	Наггетсы куриные					214,74	842	9,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	5,8	34,94	78,5	220,12	5,60
	Икра свекольная	50	1,4	4,4	8,2	92,8	600,01	2,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	58	300,04	1,83
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	611,2		70,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,44</b>	<b>19,8</b>				
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>		<b>среда</b>	
		60	10,63	10,04	12,7	219,7	315	46,18
	Куриные оладьи с морковью и луком					156,8	807,02	10,8
	Каша пшеничная вязкая	150	4,05	4,6	20,3	56,6	848,07	6,80
	Винегрет овощной	50	0,6	4,5	3,9	92,8	600,01	2,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	53,4	300,06	3,62
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,9	71,4	579,3	70,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,96</b>	<b>19,53</b>				
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>		<b>четверг</b>	

	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	1,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,4</b>	<b>18,47</b>	<b>87,82</b>	<b>521,72</b>		<b>70,00</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>пятница</b>		
	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	2,59
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>16,44</b>	<b>16,5</b>	<b>70,81</b>	<b>523,6</b>		<b>70,00</b>
<b>Итого за период</b>			<b>195</b>	<b>197</b>	<b>852</b>	<b>5 904</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>19,461</b>	<b>19,724</b>	<b>85,196</b>	<b>590,384</b>		

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях  
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобки, 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. Крива, М.Н. Бойко).
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г. "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой