

Согласовано:

Директор МАОУГ



Т.А. Сторожкова

Утверждаю:



Директор ООО «Восход-НТ»

С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
в возрасте 7-11 лет
завтраки
Сезон: осень**

***Разработано согласно сборнику рецептов на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.***

г. Нижняя Салда

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	10/60	5,47	9,52	56,04	362,88	14,2
	Каша рисовая молочная с маслом	220/10	5,8	5,91	31,43	202,07	0,23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
Итого за Завтрак			14,44	18,11	103,43	665,95	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	10/60	2,9	6,67	32,61	105,88	1
	Каша пшенная молочная с маслом	220/10	8,74	10,74	39,6	289,5	0,18
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			12,04	17,41	97,23	488,38	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	200	5,74	5,2	18,83	144,8	55
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
Итого за Завтрак			16,04	11,24	72,95	444,8	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/20	17,21	17,43	18,1	283,84	15,5
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			28,72	26,48	62,32	624,93	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	10/60	2,9	6,67	32,61	105,88	1
	Каша ячневая с маслом сливочным	220/10	3,24	12,05	35,01	283,48	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			6,54	18,72	92,64	482,36	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	10/60	2,9	6,67	32,61	105,88	1
	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	26,66	25,53	110,03	530,41	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			29,96	32,2	167,66	729,29	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	10/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	220/10	5,09	9,38	38,61	259,41	187
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			15,21	17,3	80,43	569,49	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	15/60	3,11	7,15	34,94	113,45	1
	Омлет натуральный	220	20,46	37,93	3,83	446,85	284
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			23,97	45,08	63,79	653,3	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	10/60	5,47	9,52	56,04	362,88	14,2
	Каша манная с маслом сливочным	220/10	10,3	11,57	32,57	434,57	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Завтрак			16,69	21,1	130,69	953,75	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	15/60	3,11	7,15	34,94	113,45	1
	Макаронные изделия с твердым сыром	210	10,74	9,22	38,92	282,69	333
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			14,25	16,37	98,88	489,14	

Итого за период	177,86	224,01	970,02	6101,39	
Среднее значение за период	17,79	22,40	97,00	610,14	

Составил

И. Карманов



Утвердил

С.В. Бамакин