

Согласовано:



/ Т.А. Сторожкова

Утверждаю:



Директор ООО «Восход-НТ»

/ С.В. Балакин

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

**Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,**

В.А. Тутьельян, Дели Принт 2015 г.

г. Нижняя Салда

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Бефстроганов	90	13,09	13,6	5,44	196,75	172
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Завтрак			24,88	25,12	81,13	765,42	
Итого за день			24,88	25,12	81,13	765,42	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Биточек из птицы	90	37,16	40,14	56,2	342,97	460
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Завтрак			50,11	47,47	166,69	878,88	
Итого за день			50,11	47,47	166,69	878,88	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Завтрак			22,43	19,08	90,23	610,94	
Итого за день			22,43	19,08	90,23	610,94	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Ежики с соусом	90	30,93	43,79	66,06	511,53	446
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Завтрак			49,6	57,84	153,03	1044,36	
Итого за день			49,6	57,84	153,03	1044,36	

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	13,14	11,34	42,12	311,85	229
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Завтрак			37,44	31	129,15	899,53	
Итого за день			37,44	31	129,15	899,53	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Гуляш из свинины	90	15,19	14,74	4,13	290,92	437
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Завтрак			27,06	23,86	90,93	763,52	
Итого за день			27,06	23,86	90,93	763,52	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом	90	18,41	14,75	20,86	212,5	89
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Завтрак			31,85	22,42	111,02	830,5	
Итого за день			31,85	22,42	111,02	830,5	

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Печень говяжья по-строгановски	90	36,55	29,53	8,42	416,25	255
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Завтрак			44,98	38,2	117,53	960,09	
Итого за день			44,98	38,2	117,53	960,09	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Котлета мясная (свинина)	90	19,1	12,39	16,27	247,85	381
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Завтрак			38,36	18,89	102,62	709,7	
Итого за день			38,36	18,89	102,62	709,7	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			22,45	25,02	122,82	822,53	

Итого за период	349,16	308,9	1165,15	8285,47	
Среднее значение за период	34,92	30,89	116,52	828,55	

Составил

Утвердил

