

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: 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
Итого за Завтрак			23,93	24,52	71,17	722,62	

(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	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Биточки из птицы	90	2,18	3,21	9,84	77,91	306,01
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			13,5	7,65	92,84	480,84	

(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	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			23,01	18,7	87,59	627,19	

(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	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Запеканка рисовая с творогом с киселем	200/50	23,74	7,58	31,84	506,25	189,03
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			28,91	11,35	71,26	708,95	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 1

День: пятница

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	
	Каша Царская с курой	240	17,3	23,08	61,6	540	291,01
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			20,63	23,95	96,58	695,33	

(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
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			26,51	23,26	86,99	733,72	

(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	
	Макаронник с мясом	240	10,98	10,72	26,76	247,94	285
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			15,63	11,78	68,03	457,17	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс Завтраки

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	
	Омлет натуральный	210	19,53	36,21	3,66	426,54	284
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			24,94	40,36	51,82	628,34	

(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							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Котлета мясная (свинина)	90	19,1	12,39	16,27	247,85	381
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			30,42	16,83	99,27	650,78	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: пятница

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 из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			20,82	23,92	105,6	723,33	

Итого за период			228,3	202,32	831,15	6428,27	
Среднее значение за период			22,83	20,23	83,12	642,83	

Составил

Утвердил

