

шт. сф.



Меню предоставляемых блюд для питания обучающихся 1-4 классов
 МБОУ "Леоновская СОШ"

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:	рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	229
	огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,00	302
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	376
	печенье	60	4,20	9,60	40,20	276,00	
итого за завтрак		560	25,15	20,98	112,47	756,89	
Итого за день:		560	25,15	20,98	112,47	756,89	
День 2							
завтрак:							
	котлеты рубленные из птицы	50	8,34	9,85	10,01	162,00	294
	макаронные изделия отварные	170	6,41	0,76	36,18	177,14	202

	капуста квашеная	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	кисель	200	0,00	18,20		74,00	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	пряник	90	5,50	4,00	74,00	324,00	
	итого за завтрак	570	23,14	34,61	137,21	832,99	
	Итого за день:	570	23,14	34,61	137,21	832,99	
	День 3						
	завтрак:						
	рагу из птицы	220	15,79	14,73	19,11	272,80	289
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	икр кабачковая	30	0,82	2,16	4,36	40,14	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	яблоко свежие	100	0,40	0,40	9,80	32,00	338
	итого за завтрак	580	20,04	17,68	79,78	547,88	
	Итого за день:	580	20,04	17,68	79,78	547,88	
	День 4						
	завтрак:						
	суп молочный рисовый	220	4,81	4,18	15,80	119,30	121
	какао с молоком	200	4,08	1,99	17,58	118,60	382
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
	яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,40	338
	бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	193,00	3
	итого за завтрак	570	17,42	15,11	64,88	500,06	
	Итого за день:	570	17,42	15,11	64,88	500,06	
	День 5						
	завтрак:						
	котлеты рубленные/затяжки с соусом	80	8,34	9,85	10,01	162,00	294
	каша пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
	помидор свежий	30	0,56	0,05	1,75	3,00	70
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	

	апельсин	100	0,90	0,20	23,10	109,00	
итого за завтрак		610	20,14	15,12	112,86	672,15	
Итого за день:		610	20,14	15,12	112,86	672,15	
Неделя 2							
День 1							
завтрак:							
	биточки рыбные	50	6,52	5,38	9,03	111,00	234
	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	зеленый горошек	20	0,58	0,54	1,16	11,84	
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	вафли	60	5,50	4,00	74,00	216,00	
	кисель	200	0,00	18,20		74,00	
итого за завтрак		530	20,20	34,00	145,02	739,44	
Итого за день:		530	20,20	34,00	145,02	739,44	
День 2							
завтрак:							
	курица тушеная с соусом	120	11,78	10,12	2,93	170,00	290
	картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	310
	помидоры свежие	30	0,56	0,05	1,75	3,00	70
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
	яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,40	338
итого за завтрак		570	17,34	14,48	73,16	498,33	
Итого за день:		570	17,34	14,48	73,16	498,33	
День 3							
завтрак:							
	сосиска отварная с соусом	60	5,55	15,55	0,25	164,00	243,331
	каша пшеничная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	302
	огурец свежий	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376

	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	шоколад	40	3,50	30,00	58,00	260,00	
итого за завтрак		550	20,07	51,85	136,13	835,40	
Итого за день:		550	20,07	51,85	136,13	835,40	
День 4							
завтрак:							
	суп молочный с макаронными изделиями	220	4,81	4,18	15,80	145,00	120
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	апельсин	150	6,67	8,47	14,98	164,00	
итого за завтрак		600	17,02	15,62	61,22	479,74	
Итого за день:		600	17,02	15,62	61,22	479,74	
День 5							
завтрак:							
	тефтели с рисом из мяса кур	60	7,46	6,24	9,44	142,00	279
	макаронные изделия отварные	150	3,95	0,50	24,15	116,90	202
	капуста квашеная	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	печенье	60	4,20	9,60	40,20	276,00	
итого за завтрак		530	19,49	18,14	111,02	715,55	
Итого за день:		530	19,49	18,14	111,02	715,55	
Итого за весь период			200,00	237,60	1033,75	6578,43	
Среднее значение за период			20,00	23,76	103,37	657,84	

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2017.