

Утверждаю
 Директор ООО "МЕГА-ТОП"
 Небжмак А.А.

Согласовано
 Директор МБОУ ПСОШ №29 с.Полевая
 Третьякова А.А.

Примерное 10-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 и 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья - 64 рубля 30 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цены	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цены
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы			
с 7 до 11 лет																
с 12 лет и старше																
Рацион:		Неделя:	1		День:	понедельник				Неделя:	1		День:	понедельник		
Завтрак																
	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	250	4,6	7,4	38,7	268,3	200,06	30,42	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	250	4,6	7,4	38,7	268,3	200,06	30,42
	Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	42	97	10,20	Слоба	50	9,4	10,7	49,8	197,4	n/n	14,05
	Масло сливочное(порциями)	10	0,01	7,2	0,1	66,1	815	8,00	Масло сливочное(порциями)	10	0,01	7,2	0,1	66,1	815	8,00
	Слоба	50	9,4	10,7	49,8	197,4	n/n	14,05	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63	Фрукты свежие	100	0,4	0,7	9,8	58		10,20
Итого за Завтрак		525	18,71	28,3	108,4	631,8		64,30		610	14,61	26	113,4	647,3		64,30
Рацион:		Неделя:	1		День:	вторник				Неделя:	1		День:	вторник		
Завтрак																
	Плов куриный из филе птицы	210	14,6	17,6	39,7	457,7	220,71	52,50	Плов куриный из филе птицы	160	14,6	17,6	39,7	457,7	220,71	42,10
	Свекла отварная	50	0,75	0,05	6,4	21	97,06	5,30	Свекла отварная	50	0,75	0,05	6,4	21	97,06	5,30
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Итого за Завтрак		500	18,67	18,2	78,81	627,28		64,30	Фрукты свежие	100	0,4	0,7	9,8	58		10,40
Рацион:		Неделя:	1		День:	среда				550	18,67	18,2	78,81	685,28		64,30
Завтрак																
	Котлета «Московская»	80	10,51	14,97	11,78	302,14	220,2	45,63								
	Каша пшеничная вязкая	150	3,98	4,59	18,75	134,25	807	7,60	Котлета «Московская»	70	9,19	13	10,3	264,3	220,2	43,10
	Овощи	50	0,3	0,04	1	5,6	948,06	5,60	Каша пшеничная вязкая	200	5,3	6,12	25	179	807	10,13
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Овощи	50	0,3	0,04	1	5,6	948,06	5,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Итого за Завтрак		520	18,17	19,96	66,61	597,19		64,30	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
Рацион:		Неделя:	1		День:	четверг				560	18,17	19,52	71,38	604,1		64,30
Завтрак																
	Рыба тушеная с овощами	120	9,6	10,3	13	152,3	309	30,75								
	Картофель отварной	150	3,97	5,97	28,9	236,4	813	17,40	Рыба тушеная с овощами	120	9,6	10,3	13	152,3	309	30,75
	Овощи	50	0,55	0,1	1,9	12	853	9,65	Картофель отварной	150	3,97	5,97	28,9	236,4	813	17,40
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Овощи	50	0,55	0,1	1,9	12	853	9,65

	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Итого за Завтрак		560	17,44	16,92	76,51	549,28		64,30	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Рацион:		Неделя:	1	День:				пятница		Неделя:	1	День:				пятница
Завтрак																
	Котлета из курицы	75	7,8	5,7	10,1	126,4	1006	34,20	Котлета из курицы	75	7,8	5,7	10,1	126,4	1006	34,20
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Макароны отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80	Макароны отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80
	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	2,55	4,7	44,17	26	8,67	Салат из белокочанной капусты	85	0,77	2,55	4,7	44,17	26	11,97
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,39	13,68	67,8	956,01	3,30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,39	13,68	67,8	956,01	3,30
	Чай с апельсином и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	1000	5,80	Чай с апельсином и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	1000	5,80
Итого за Завтрак		545	17,55	14,45	79,07	520,69		64,30		550	15,15	14,06	65,39	452,89		64,30
Завтрак				понедельник								понедельник				
	Каша вязкая молочная рисовая	250	5,4	10,36	34,36	226,14	200,02	29,56	Каша вязкая молочная рисовая	250	5,4	10,36	34,36	226,14	200,02	29,56
	Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	42	97	10,20	Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	42	97	10,20
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	815	8,00	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	815	8,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,27	14,91	71,4	956	2,31	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,27	14,91	71,4	956	2,31
	Сдоба	50	9,1	10,3	45,7	201,3	п/п	12,60	Сдоба	50	9,1	10,3	45,7	201,3	п/п	12,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Итого за Завтрак		555	21,61	31,13	114,87	664,94		64,30		555	21,61	31,13	114,87	664,94		64,30
Рацион:		Неделя:	2	День:				вторник		Неделя:	2	День:				вторник
Завтрак																
	Птица тушенная из филе птицы с соусом	70/50	12,02	14,75	11,16	206,72	220,06	38,07	Птица тушенная из филе птицы с соусом	70/50	12,02	14,75	11,16	206,72	220,06	38,07
	Пюре картофельное	100	2,2	3,5	14,6	99,7	220,25	12,79	Каша пшеничная вязкая	200	5,3	6,12	25	179	807	10,13
	Капуста тушенная	40	0,99	1,17	3,89	30,27	220,17	5,00	Капуста тушенная	60	1,5	1,8	5,9	45,4	220,17	7,66
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Чай с молоком	200	1,3	1,32	17,88	87,84	300,31	5,36	Чай с молоком	200	1,3	1,32	17,88	87,84	300,31	5,36
Итого за Завтрак		500	19,59	21,1	67,41	519,73		64,30		620	23,2	24,35	79,82	614,16		64,30
Рацион:		Неделя:	2	День:				среда		Неделя:	2	День:				среда
Завтрак																
	Омлет с сыром	150	17,2	11,4	36,8	256,3	991	39,93	Омлет с сыром	150	17,2	11,4	36,8	256,3	991	39,93
	Икра кабачковая	30	1,9	3,4	7,7	119	932	4,60	Икра кабачковая	30	1,9	3,4	7,7	119	932	4,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		14,30	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47		14,30
Итого за Завтрак		520	22,88	15,56	89,38	577,5		64,30		550	22,88	15,56	89,38	577,5		64,30
Рацион:		Неделя:	2	День:				четверг		Неделя:	2	День:				четверг
Завтрак																
	Рагу из свинины	200	6,4	3,6	7,7	303,8	220,09	48,15	Рагу из птицы	250	10,7	3,9	17,9	365,7	220,09	48,15
	Овощи	60	0,66	0,12	2,3	14,4	853	9,65	Овощи	60	0,66	0,12	2,3	14,4	853	9,65
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Итого за Завтрак		500	10,38	4,27	42,71	466,78		64,30		550	14,68	4,57	52,91	528,68		64,30
Рацион:		Неделя:	2	День:				пятница		Неделя:	2	День:				пятница

Завтрак																	
Наггетсы куриные	90	11,9	14,5	8	208,3	992	44,12	Наггетсы куриные	80	11,9	14,5	8	208,3	992			
Макароны отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80	Макароны отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814			
Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05			
Овощи	40	0,44	0,08	1,53	9,6	853	6,22	Овощи	80	0,9	0,16	3,06	19,2	853			
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	120,7	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	120,7	956			
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04			
Итого за Завтрак	520	18,74	20,39	73,42	574,82	4135,09	64,30		550	19,2	20,47	74,95	584,42	4135,09			
Итого за период	5 245	184	190	797	5 730				5 655	206	204	897	6 147				
Среднее значение за период		18,374	19,028	79,719	573,001					20,6	20,4	89,7	614,7				

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

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