

Утверждаю  
 Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»  
 Нейжмак А.А.



Согласовано:  
 Директор МБОУ ПСОШ №29 с.Полымянка  
 Гринцева А.А.



**Примерное 10-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов -68 рублей 50 копеек.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Завтрак	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
	Масло сливочное(порциями)	10	0,01	7,2	0,1	66,1	815	8,00
	Булочка сливочная	60	7,4	8,14	45,8	197,3	п/п	18,25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>16,71</b>	<b>25,74</b>	<b>104,4</b>	<b>631,7</b>		<b>68,50</b>
Рацион:		Неделя:	1			День:	вторник	
Завтрак	Плов куриный из филе птицы	220	15,3	18,4	43,7	479,5	220,71	56,70
	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
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,37</b>	<b>19</b>	<b>82,81</b>	<b>649,08</b>		<b>68,50</b>
Рацион:		Неделя:	1			День:	среда	
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
	Овощи	50	0,4	0,05	1,25	7	948,06	6,50
	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
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,67</b>	<b>20,36</b>	<b>80,54</b>	<b>666,39</b>		<b>68,50</b>
Рацион:		Неделя:	1			День:	четверг	
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	150	12,03	12,9	16,2	190,3	309	34,95
	Картофель отварной	150	3,97	5,97	28,9	236,4	813	17,40
	Овощи	50	0,55	0,1	1,9	12	853	9,65
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>19,87</b>	<b>19,52</b>	<b>79,71</b>	<b>587,28</b>		<b>68,50</b>
Рацион:		Неделя:	1			День:	пятница	
Завтрак	Котлета из курицы	100	10,4	7,6	13,47	168,53	1006	38,40
	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
	Салат из белокачанной капусты	50	0,77	2,55	4,7	44,17	26	8,67
	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
	Чай с апельсином и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	1000	5,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20,15</b>	<b>16,35</b>	<b>82,44</b>	<b>562,82</b>		<b>68,50</b>
Завтрак							понедельник	
	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
	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
	Булочка обсыпная	80	6,08	7,12	44,4	268	п/п	16,80
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18,59</b>	<b>27,95</b>	<b>113,57</b>	<b>731,64</b>		<b>68,50</b>
Рацион:		Неделя:	2			День:	вторник	
Завтрак	Птица тушеная 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
	Капуста тушеная	50	1,3	1,5	4,8	35,7	220,17	5,90

	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
	Чай с молоком	200	1,3	1,32	17,88	87,84	300,31	5,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>22,3</b>	<b>21,82</b>	<b>82</b>	<b>592,96</b>		<b>68,50</b>
<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>среда</b>		
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	150	17,2	11,4	36,8	256,3	991	39,93
	Масло сливочное(порциями)	10	0,01	7,2	0,1	66,1	815	8,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Икра кабачковая	100	1,9	3,4	7,7	119	932	15,10
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,49</b>	<b>22,36</b>	<b>79,68</b>	<b>596,6</b>		<b>68,50</b>
<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>четверг</b>		
<b>Завтрак</b>								
	Рагу из свинины	250	7,93	4,46	9,64	379,79	220,09	52,35
	Овощи	50	0,55	0,1	1,9	12	853	9,65
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>11,8</b>	<b>5,11</b>	<b>44,25</b>	<b>540,37</b>		<b>68,50</b>
<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>пятница</b>		
<b>Завтрак</b>								
	Наггетсы куриные	100	13,2	16,08	8,8	231,44	992	48,32
	Макаронны отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	814	6,80
	Овощи	65	0,52	0,065	1,6	7	948,06	8,67
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	120,7	956	3,08
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>19,3</b>	<b>19,905</b>	<b>68,18</b>	<b>548,54</b>	<b>4010,1</b>	<b>68,50</b>
<b>Итого за период</b>		<b>5 425</b>	<b>191</b>	<b>198</b>	<b>818</b>	<b>6 107</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>19,125</b>	<b>19,8115</b>	<b>81,758</b>	<b>610,738</b>		

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 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. Крига, М.Н. Бойко),
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой