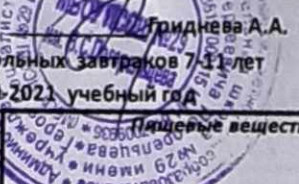


Утверждаю
Директор ООО «МЕГА-ТОРТ»
А.А. Неймак



Согласовано
Директор МБОУ ПСОШ №29
С.Поливянка



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков 7-11 лет
на 2020-2021 учебный год

Пищевые вещества

		на 2020-2021 учебный год					
		Пищевые вещества					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры
Прием пищи	Наименование блюда						
Неделя 1 День-1							
	Завтрак						
	Гуляш из говядины	125	17,37	8,1	5	165	74
	Каша пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	23
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,36	31,4	139,8	п/п
	Свекла тушеная	60	1,08	2,28	6,54	51	19
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1/1
	Итого за завтрак	595	27,71	16,89	82,84	592,3	
Неделя 1 День-2							
	Завтрак						
	Печень тушенная в соусе	100	25,26	21,3	14,5	254	32
	Каша пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	23
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	3/1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	п/п
	Салат из квашенной капусты	75	1,3	5	8	84	22
	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	16
	Итого за завтрак	590	40,84	40,78	102,25	839	93
Неделя 1 День-3							
	Завтрак						
	Омлет натуральный	150	11,1	17,78	2,12	194,6	29
	Икра кабачковая	100	1,6	7,6	8,5	109,6	25 п/п
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	3
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	п/п
	Масло сливочное	5	0,005	4,1	0,005	37,5	15
	Итого за завтрак	505	20,705	34,38	63,275	617,2	
Неделя 1 День-4							
	Завтрак						
	Котлета рубленая мясная	90	14,31	12,96	14,4	234,9	31
	Каша гречневая	150	4,5	6,75	22,35	171	23
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,5	4,92	46,3	7
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	п/п
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1/1
	Итого за завтрак	550	23,8	22,51	82,82	626,7	
Неделя 1 День-5							
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	25
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	4
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	п/п

	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	15
	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	16
	Кондитерское изделие	20	5,87	9,22	22,78	89,4	п/п
Неделя -2 День-1	Итого за завтрак		25,06	35,05	106,23	665,9	
	Завтрак						
	Сосиска отварная	90	9,7	15,4	1,2	182,2	28
	Макаронны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	24
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	п/п
	Овощи консервированные	60	2,2	0	11,2	58	8
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,42	0	21,7	85,7	1/2
	Итого за завтрак	590	22,16	27,84	100,62	745,1	
Неделя -2 День-2	Завтрак						
	Рыба тушеная с овощами	100	8,48	4,08	4,48	89,6	35
	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82	20
	Салат из квашенной капусты	75	1,3	5	8	84	22
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	п/п
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	1/2
	Итого за завтрак	612	17,32	14,56	81,44	520,92	
Неделя -2 День-3	Завтрак						
	Биточки рубленые из птицы	100	15,9	14,4	16	261	31
	Каша пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	23
	Овощи консервированные	60	2,2	0	11,2	58	8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	п/п
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	3
	Итого за завтрак	560	30,6	25,45	104,75	773	
Неделя -2 День-4	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,36	10,86	40,28	294	29
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	4
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,36	31,4	139,8	п/п
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	15
	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	16
	Итого за завтрак	550	19,31	28,85	104,28	752,8	
Неделя -2 День-5	Завтрак						
	Плов из птицы	230	17,48	14,95	41,6	379,5	33
	Свекла отварная с зеленым горошком и маслом	75	1,25	3,13	6,15	57,85	7
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	п/п
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	3
	Итого за завтрак	555	26,73	22,98	100,4	712,85	
	Итого всего за 10 дней		254,235	269,29	928,905	6845,77	
	Итого среднее за 10 дней		25,4235	26,929	92,8905	684,577	

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л
3. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой