

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Средняя школа г.Новосокольники

С.А. Кубло

«23» 01 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Совета райпо

Ю.В. Евсеев

« » 20 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

А.А. Лесикова

## Двухнедельное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов

№п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая из овсяных хлопьев	210	218,0	6,06	11,54	22,39	П00189
2	Кофейный напиток	200	137	3,29	3,45	23,12	И000379
3	Хлеб пшеничный	30	59,0	2,55	0,48	11,10	П00248
4	Яблоки свежие	100	48,0	0,40	0,00	11,30	П00426
	<b>Итого</b>	<b>540</b>					
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Помидоры свежие (порциями)	60	12,0	0,62	0,11	2,07	И000023
2	Котлета рыбная	90	152,0	10,46	7,88	9,62	П00241
3	Пюре картофельное	150	135,0	3,07	4,73	20,07	И000312
4	Соус молочный	30	24,0	0,56	1,58	1,97	П00500
5	Чай с сахаром	200	58,0	0,20	0,00	15,00	П00430
	Хлеб ржаной	30	52,0	1,98	0,36	10,23	П00248
	Хлеб пшеничный	30	59,0	2,22	0,48	11,10	П00248
	<b>Итого</b>	<b>590</b>					
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из белокочанной капусты	60	48,0	0,87	2,69	5,14	П00035
2	Жаркое по-домашнему	240	268,0	30,15	9,12	16,35	№436
3	Чай с лимоном	207	62,0	0,26	0,01	15,18	ЛШ686
4	Хлеб ржаной	30	52,0	1,98	0,36	10,23	П00248
5	Хлеб пшеничный	30	59,0	2,55	0,48	11,10	П00248
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>					
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из моркови	60	32,0	0,75	0,06	7,17	П00034
2	Запеканка из творога	220	408,0	35,31	11,53	39,42	П00224
3	Чай с сахаром	200	58,0	0,20	0,00	15,00	П00430
4	Хлеб пшеничный	30	59,0	2,22	0,48	11,10	П00248
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>					
<b>5 день</b>							

	<i>Завтрак</i>						
1	<i>Винегрет овощной</i>	60	77,0	0,83	6,08	4,68	П00035
2	<i>Котлета(свинина)</i>	90	261,0	13,77	18,20	10,83	П00241
3	<i>Рис отварной</i>	150	201,0	3,60	5,08	1,97	П00325
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	95,0	0,08	0,00	23,59	П00349
5	<i>Хлеб ржаной</i>	30	52,0	1,98	0,36	10,23	П00248
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	59,0	2,55	0,48	11,10	П00248
	<i>Итого:</i>	560					
<i>2 неделя</i>							
	<i>1 день</i>						
	<i>Завтрак</i>						
1	<i>Бутерброд с сыром</i>	60	146,0	9,73	7,42	10,10	И00003
2	<i>Каши жидкая манная молочная</i>	210	197,0	5,67	6,52	28,85	П00181
3	<i>Какао с молоком</i>	200	140,0	3,54	3,43	23,81	П00433
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	59,0	2,55	0,48	11,10	П00248
	<i>Итого:</i>	500					
	<i>2 день</i>						
	<i>Завтрак</i>						
1	<i>Салат из свеклы отварной</i>	60	60,0	0,82	3,22	7,01	П0050
2	<i>Плов из птицы</i>	240	367,0	26,77	13,75	33,93	П00311
3	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	95,0	0,08	0,00	23,51	П00349
4	<i>Хлеб ржаной</i>	30	52,0	1,98	0,36	10,23	П00248
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	59,0	2,55	0,48	11,10	П00248
	<i>Итого:</i>	560					
	<i>3 день</i>						
	<i>Завтрак</i>						
1	<i>Салат из моркови</i>	60	32,0	0,75	0,06	7,17	П00034
2	<i>Оладьи с джемом</i>	220	531,0	14,90	12,13	90,44	П00444
3	<i>Чай с сахаром</i>	200	58,0	0,20	0,00	15,00	П00430
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	36,0	1,60	0,28	6,73	П00248
	<i>Итого:</i>	500					
	<i>4 день</i>						
	<i>Завтрак</i>						
1	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	48,0	0,87	2,69	5,14	П00035
2	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	90	170,0	14,29	8,23	9,74	П00314
3	<i>Пюре картофельное</i>	150	135,0	3,07	4,73	20,07	И000312
4	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	104,0	0,15	0,00	25,91	П00342
5	<i>Хлеб ржаной</i>	30	52,0	1,98	0,36	10,23	П00248
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	59,0	2,55	0,48	11,10	П00248
	<i>Итого:</i>	560					
	<i>5 день</i>						
	<i>Завтрак</i>						
1	<i>Яйцо вареное</i>	40	57,0	4,78	4,05	0,25	П00213
2	<i>Макароны с сыром</i>	200	305,0	10,82	12,11	38,15	П00210
3	<i>Кофейный напиток</i>	200	137	3,29	3,45	23,12	И000379
4	<i>Хлеб ржаной</i>	30	52,0	1,98	0,36	10,23	П00248
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	59,0	2,55	0,48	11,10	П00248
	<i>Итого:</i>	500					

При составлении меню использована следующая литература:

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапиной, М, изд. «Хлебпродинформ» 2004г.

*Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., ДеЛи принт, 2015 год.*