

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель

 Р.М.Макарова

30.03.2021 г.



**Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся, получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ № 31 имени Г.А.Бердичевского**

1 неделя понедельник						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
243/11	Сосиски, сардельки отварные	50	5,88	13,25	0,25	139,73
759/13	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26,40
304/11	Рис отварной	100	2,45	3,61	24,45	140,07
Таб.32/13	Икра кабачковая завод. изг.	30	0,24	0,00	0,52	3,92
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00		20,20	84,80
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Контидерские изделия	20	0,50	3,40	14,80	92,00
	Итого		15,41	25,93	95,60	557,07
1 неделя вторник						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	60/30	5,60	6,22	3,67	106,50
309	Макаронные изд.отварные	100	3,40	5,00	19,00	134,60
75/11	Икра свекольная или морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18
375,377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
338/11	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30
	Итого		13,22	11,88	73,43	517,72
1 неделя среда						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
289/11	Рагу из птицы	60/100	12	11,27	15,2	210
70,71/11	Овощи соленые/свежие	30	0,24		0,75	4,23
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		15,77	11,87	77,70	480,75
1 неделя четверг						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
234/11	Котлета или биточек рыбные	60	8,03	5,63	5,63	120,00
310	Картофель отварной	100	2,00	2,88	15,34	94,90
Таб.32/13	Свекла отварная	30	0,36	1,08	0,78	5,85
375,377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
422	Булочка ванильная	50	3,7	3,92	26,9	159,08
	Итого		16,59	13,81	78,34	511,97

1 неделя пятница						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
291/11	Плов из птицы	60/100	15,01	9,26	27,37	253,20
45, 47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		19,33	11,81	93,00	555,96
2 неделя понедельник						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
243/11	Сосиски, сардельки отварные	50	5,37	6,13	5,73	100,67
759/13	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26,40
309/11	Макаронные изд.отварные	100	8,00	7,51	10,13	140,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	30	0,24		0,75	4,23
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00		20,20	84,80
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Контидерские изделия	20	0,50	3,40	14,80	92,00
	Итого		20,45	22,71	87,00	518,24
2 неделя вторник						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с масл. и сахаром	170	5,01	8,30	39,52	283,00
375,377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,20	62,00
15/11	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
338/11	Фрукты свежие (банан)	75	1,13	0,38	15,75	70,88
	Итого		12,12	13,41	84,96	540,02
2 неделя среда						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
290/11	Птица, тушенная в соусе	70	7,76	7,88	2,46	112,00
171,302/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,93	2,73	26,56	154,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие	30	0,24		0,75	4,23
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00		20,20	84,80
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		17,30	10,91	64,46	425,74
2 неделя четверг						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	60/30	8,05	9,19	8,60	151,00
312/11	Пюре картофельное	100	2,05	1,55	12,75	73,15
45, 47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
375,377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00

ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		13,39	13,01	54,92	392,53
<b>2 неделя пятница</b>						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
289/11	Рагу из птицы	50/100	12	11,27	15,2	210
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	2,16	1,56	11,70
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
422	Булочка ванильная	50	3,7	3,92	26,9	159,08
	Итого		19,95	17,95	105,41	647,30

*Фрукты могут быть заменены между собой или заменены на другой фрукт (например апельсин, мандарин, киви и тд.)*

*Птица, тушенная в соусе может быть заменена на мясо тушеное или гуляш.*

**Меню составлено согласно:**

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутельян В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Разработано ИП Макарова Раиса Михайловна