



Согласовано:
Директор школы МБОУ СОШ № 1 НМО
Каюмова Д.В.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза	20			2	12	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая	150	8	6	36	234	13 165
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	24	35	67	684	
Итого за день		490	24	35	67	684	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное (при	5		4		33	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	13 145
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		660	25	17	94	651	
Итого за день		660	25	17	94	651	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		520	22	17	72	543	
Итого за день		520	22	17	72	543	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Кисель	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	35	31	65	684	
Итого за день		490	35	31	65	684	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленый юность	20				3	13 190
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	220			15	65	13 029,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	25	52	73	866	
Итого за день		520	25	52	73	866	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина) 65/35	65/35	15	44	4	469	13 058,02
	Каша гречневая	150	8	6	36	234	13 165
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		510	25	50	71	846	
Итого за день		510	25	50	71	846	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная пшеничная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное (при	8		6		53	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	13 145
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Завтрак		658	30	21	118	793	
Итого за день		658	30	21	118	793	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленый юность	20				3	13 190
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	220			15	62	13 029
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	25	52	73	863	
Итого за день		520	25	52	73	863	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Напиток из плодов	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	13 017
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016
Итого за Завтрак		525	24	25	88	684	

Итого за день	525	24	25	88	684	
---------------	-----	----	----	----	-----	--

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Завтрак		475	24	18	67	523	
Итого за день		475	24	18	67	523	
Итого за период		5 368	259	318	788	7137	
Среднее значение за период			25,9	31,8	78,8	713,7	