



ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Жиры	Белки	Вес блюда (г.)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Углеводы	Жиры						
<b>День 2</b>								
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
Биточек из курицы , красной основной		15,23	12,33	3,80		100	144,44	54-23М/2022г
Макаронные изделия отварные		8,1	44,1	9,18		180	291,42	54-3соус/2022г
Свекла отварная дольками		1,50	8,66	0,16		100	42,08	54-28з/2022г
Чай с сахаром		0,18	5,85	0,00		180	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		1,70	10,80	0,10		20	50,90	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,71</b>	<b>81,74</b>	<b>13,24</b>		<b>580</b>	<b>552,96</b>	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Жиры	Белки	Вес блюда (г.)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Углеводы	Жиры						
<b>День 3</b>								
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сосиска отварная		16,04	8,97	19,78		100	277,93	413/2004г
Картофельное пюре		3,83	23,76	6,23		180	167,27	54-11г/2022г
Капуста квашеная		1,80	4,40	0,10		100	25,70	Таблица 1994г,стр561
Чай с сахаром		0,18	5,85	0,00		180	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		1,70	10,80	0,10		20	50,90	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,55</b>	<b>53,78</b>	<b>26,21</b>		<b>580</b>	<b>545,92</b>	



**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Рыба , тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,36	10,11	15,91	220,07	374/2004 г	
Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	266,73	511/2004 г	
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Таблица 1994г	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,58	24,12	54-2ГН/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,46</b>	<b>20,04</b>	<b>68,36</b>	<b>572,72</b>		

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41	6/2004г	
Каша "Дружба"	250	8,02	8,68	32,43	239,92	54-16к/2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,33</b>	<b>18,10</b>	<b>78,79</b>	<b>555,38</b>		

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сосиска отварная	100	15,34	11,57	2,51	175,53	413/2004г	
Макаронные изделия отварные	180	8,1	9,18	44,1	291,42	332/ 2004г	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица 1994 г , стр 566	
Чай с молоком и сахаром	180	1,44	0,99	7,83	45,99	54-4гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,58</b>	<b>28,84</b>	<b>72,24</b>	<b>658,84</b>		

### ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994г	
Каша рассыпчатая гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,68	508/2004г	
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица 1994г стр 561	
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>580</b>	<b>25,18</b>	<b>21,50</b>	<b>77,30</b>	<b>603,42</b>		



СРЕДА

День 8	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки				
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	125,30	54-25М/2022г
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,38	11,16	46,2	314,76	508/2004
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Таблица 1994г стр 563
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН/2022Г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,16</b>	<b>17,06</b>	<b>68,95</b>	<b>525,98</b>	

ЧЕТВЕРГ

День 9	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки				
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004г
Икра свекольная	100	2,16	7,00	11,33	116,96	54-15з/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН/2022Г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,41</b>	<b>22,05</b>	<b>72,03</b>	<b>572,21</b>	

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки			
<b>День 10</b>					
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	250	3,75	10,25	25,00	207,25
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,50
Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,66</b>	<b>22,57</b>	<b>76,16</b>	<b>582,41</b>
					Распоряжение
					6/2004г
					311 / 2004г
					54-23гн