

	Пищевые вещества (г.)						
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Салат витаминный с растительным маслом	100	1,30	4,00	11,40	86,80		43/2016г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка/к)	250	28,77	29,00	27,32	485,40		394/1994г
Чай с лимоном и сахаром	180	0,20	0,00	6,03	25,11		54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	550	31,97	33,10	55,55	648,21		

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)						
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,00	6,8	123,61		81/2016 г
Быточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53		54-23м/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44		54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	180	0,18	0,00	5,85	24,12		54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	580	32,44	21,92	80,11	647,60		

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	480	20,00	23,74	61,24	552,85	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 6						
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Каша жидкая молочная пшеничная	250	7,46	7,06	23,81	212,54	Сборник рецептов блюд и типовых меню для обучающихся "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	5,50	0,36	37,80	176,40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Итого за завтрак	570	23,82	18,28	68,49	558,15	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7						
ЗАВТРАК						
Салат из белокачанной капусты	100	1,66	10,16	9,66	135,83	Сборник рецептов блюд и типовых меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

ЗАВТРАК								Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,10	6,80	123,70	81/2016 г		
Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	71/2004г		
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97	237,51	423/1994г		
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	508/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-23 гн/2022г		
Итого за завтрак	580	21,16	25,88	72,34	606,58	18/2016г		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 10						
ЗАВТРАК						
Лапшевник с творогом	250	15,77	26,98	36,38	451,4	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
Соус сметанный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,33	
Итого за завтрак	530	21,09	32,18	71,86	661,36	18/2016г