

"Согласовано"
Директор МБОУ «Средняя школа №4»
О.В.Мишина
" 30 " ноября 2021г.



"Утверждаю"
Директор ООО «Компания ПродЭКО»



Н.В.Гартман
2021г.

ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (завтрак)

для организации питания учащихся
с 1 по 4 класс в МБОУ «Средняя школа №4»
с 1 сентября по 31 декабря 2021 года

Завтрак	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	268
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	56
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого за завтрак:			500	21,68	24,71	35,95	453,8	
Неделя 2 День 8 (вторник)								
Завтрак	Каша "Дружба"	г	200	5,24	11,66	25,06	226,2	226
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	63
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	464
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за завтрак:			545	15,54	24,16	61,16	505,2	
Неделя 2 День 9 (среда)								
Завтрак	Апельсин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	82
	Гуляш из говядины	г	120	20,6	22	4,2	297	327
	Рагу из овощей	г	150	2,8	7,17	11,39	120,6	177
	Чай с джемом	г	200	1	0	15	60	458
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого за завтрак:			590	26,8	29,95	48,97	573	
Неделя 2 День 10 (четверг)								
Завтрак	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	279
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	462
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	82
Итого завтрак:			500	30,9	29,68	84,38	736,6	
Неделя 2 День 11 (пятница)								
Завтрак	Огурец свежий	г	60	0,48	0,06	1,5	8,4	148
	Зразы из говядины	г	90	10,53	9,99	14,58	189,9	336
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	377
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого завтрак:			520	15,76	17,23	57,91	449,7	
Неделя 2 День 12 (суббота)								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8,56	14,12	31,52	287,44	247
	Бутерброд с сыром	г	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	63
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого завтрак:			500	19,26	26,52	64,82	557,44	
Среднедневное значение за 10 дней				22,65	25,72	63,3	569,5	

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд

и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е. В. Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"