

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 1



Рыбасова А.В.

январь 2024г

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

январь 2024г

**10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска,
Родионово-Несветаевского района.**

Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: зима - весна

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-1 з/2022г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	Сборник рецептов блюд приобщенных школьников "Хлебпродформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,80	7,50	24,70	192,60	54-22з/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г	
Итого за завтрак	500	16,45	22,74	73,76	565,40		

ВТОРНИК

	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						
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994
Биточек (свижина попатка б/к)	50	2,83	3,55	2,78	55,79	416/1994г
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21	528/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,37	15,88	68,48	491,57	

СРЕДА

	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						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Рагу из овощей	200	4,50	16,03	23,00	254,27	184/2016г
обогащенный йодказеином	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	500	8,08	27,07	49,57	471,06	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник для обучающихся образовательных организаций для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.
Каша жидкая молочная манная	200	7,80	8,40	22,30	196,00	311/2004г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,45	23,64	71,36	568,80	

ПЯТНИЦА

День 5	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Пашина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
ЗАВТРАК						для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004
Итого за завтрак	500	19,04	21,01	56,26	490,29	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд приобщающихся образовательных организаций
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
День 6							организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептов блюд приобщающихся образовательных организаций
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-1 г/2022г	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19г/2022г	
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.	
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	54-25.1г/2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г	
Итого за завтрак	500	14,95	20,64	77,76	557,30		

ВТОРНИК

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд приобщающихся образовательных организаций
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма Б.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							81/2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,17		
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30	15/2016г	
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11 г/2022г	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
Итого за завтрак	500	21,64	26,35	53,08	536,57		

СРЕДА

ЗАВТРАК								для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-1 з/2022г		
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г		
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.		
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,09	5,80	26,60	187,29	54-20к/2022г		
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г		
Итого за завтрак	500	16,74	21,04	75,66	560,09			

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)					Сборник "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г. для обучающихся образовательных организаций Кучка В.Р. Москва 2016г
	ЗАВТРАК						для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Капуста квашеная **		40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Тефтели (свинина лопатка б/к)		90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Чай с сахаром обогащенный йодказеином		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		500	18,69	14,61	66,11	470,69	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 10							
ЗАВТРАК							
Огурец соленый в нарезке * Плов (свинина лопатка б/к) Чай с сахаром Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином Итого за завтрак	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994 г	
	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г	
	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
	500	27,08	16,58	54,12	470,02		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г							

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей