

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №1



Рыбасова А.В.
январь 2024г

Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна



Пилигина М.Е.
январь 2024г

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 12 лет и старше
Сезон: зима - весна

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 1		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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептов образовательных школ "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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 овсяная		250	8,50	9,37	30,87	240,75	54-22к/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

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)							
		Белки	Жиры						
День 2									Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
									Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК									
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40		2,02	4,63	4,48		67,72		Таблица № 24 , 1994
Биточек (свинина лопатка б/к) , соус красный основной	100		18,00	20,00	15,36		304,00		416/1994г ;528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180		12,12	9,82	46,14		321,49		54-4 г/2022г
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	6,50		26,80		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30		2,55	0,15	16,20		76,35		18/2016г
Итого за завтрак	550		34,89	34,60	88,68		796,36		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
День 3						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-193/2022г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Рагу из овощей	250	6,00	20,04	30,00	327,21	184/2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	550	9,58	31,08	56,57	544,00	

ЧЕТВЕРГ

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
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 манная	250	9,97	10,50	27,87	245,00	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	550	19,62	25,74	76,93	617,80	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 5							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
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	180	6,12	10,98	41,04	287,46		516/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80		18/2016г
Итого за завтрак	550	21,76	22,94	73,90	589,10		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)						
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
День 6	Вес продукта (г.)							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА								Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах
ЗАВТРАК								Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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 рисовая	250	6,63	6,75	35,87	230,63		54-25.1к/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	550	16,28	21,99	84,93	603,43			

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций
		Белки	Жиры	Углеводы			
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,4	10,08	6,8		123,61	81/2016г
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90		193,30	15/2016г
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76		167,28	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 обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60		101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	22,84	31,42	59,76		613,89	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы			
Каша жидкая молочная гречневая	250	8,86	7,25	33,25		234,11	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	550	18,51	22,49	82,31		606,91	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных школах для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
		Белки	Жиры	Углеводы			
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	180	6,12	10,98	41,04		287,46	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50		26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60		101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,41	16,54	83,75		569,50	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес продукта (г.)	Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	32,83	20,66	60,37	554,72	

Примечание:

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

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