

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.

февраль 2023 г

февраль 2023 г

Утверждаю:

ИП Пилагина

Марина Евгеньевна

февраль 2023 г



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	
Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	
Итого за завтрак	500	13,99	22,79	59,02	
				115,13	6/2004г
				98,40	53-19з/2022г
				168,90	54-16к/2022г
				26,80	54-2гн/2022г
				497,45	

ВТОРНИК

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 2						
ЗАВТРАК						
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23м/2022г
Соус красный основной	25	0,83	0,60	2,23	17,64	54-3 соуc/2022г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/ 2004г
Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28з/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	24,33	11,60	68,98	477,19	

СРЕДА

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 3						
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004г
Картофельное пюре	130	2,77	4,50	17,16	120,22	54-11г/2022г
Капуста квашеная с клюквой	60	0,90	0,00	2,10	12,00	Таблица № 24 1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Итого за завтрак	500	20,91	26,74	39,07	480,58	

ЧЕТВЕРГ

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. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,61	3,60	5,49	100,98	54-14 p/2022г
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004 г
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица № 24 1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	18,35	11,85	62,84	431,59	

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. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Бургеры с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	115,13	6/2004г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	54-20к/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	2,75	0,18	18,90	88,22	Распоряжение
Итого за завтрак	500	16,09	22,79	61,52	515,85	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)				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		
День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/ 2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	0,40	2,80	2,80	38,00	Таблица № 24 1994г
Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	25,79	33,79	61,56	653,31	

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)				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		
День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК						
Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994г
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,90	508/2004г
Капуста квашеная с яблоками	60	1,86	0,54	2,34	21,66	Таблица № 24 1994
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
Итого за завтрак :	500	22,43	19,31	66,80	530,71	

СРЕДА

День 8	Пищевые вещества (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)					
ЗАВТРАК						
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25м/2022г
Каша рассыпчатая пшеничная	170	6,97	10,54	43,63	297,26	508/2004
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18	Таблица № 24 1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Итого за завтрак	500	21,72	15,79	65,23	490,90	

ЧЕТВЕРГ

День 9	Пищевые вещества (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)					
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004г
Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	500	19,70	19,20	62,10	501,20	

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			
ЗАВТРАК							
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	115,13	6/2004г	
Масло сливочное (порциями)	10	0,100	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г	
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	3,00	8,20	20,00	165,80	311 / 2004г	
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,50	692/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	16,19	24,51	62,37	535,33		