

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №1



Рыбасова А.В.

Февраль 2023 г

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна



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

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Жиры			
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	9,17	12,86	161,41	6/2004г
Каша "Дружба"	250	8,68	32,43	239,92	54-16к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,10</b>	<b>78,79</b>	<b>555,38</b>	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Соус							54-23м/2022г
Биточек из курицы, красной основной	100	15,23	3,80	12,33	144,44		54-3соус/2022г
Макаронные изделия отварные	180	8,1	9,18	44,1	291,42		332/ 2004г
Свекла отварная дольками	100	1,50	0,16	8,66	42,08		54-28з/2022г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26,71</b>	<b>13,24</b>	<b>81,74</b>	<b>552,96</b>		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сосиска отварная	100	16,04	19,78	8,97	277,93		413/2004г
Картофельное пюре	180	3,83	6,23	23,76	167,27		54-11г/2022г
Капуста квашеная с клюквой	100	1,50	0,00	3,50	20,00		Таблица № 24 1994г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,25</b>	<b>26,11</b>	<b>52,88</b>	<b>540,22</b>		



ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 4						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,90	4,00	6,10	112,20	54-14 р/2022
Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	266,73	511/2004 г
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Таблица № 24 1994 г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,58	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,00</b>	<b>13,93</b>	<b>58,55</b>	<b>464,85</b>	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 5						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41	6/2004г
Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,25	233,77	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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,19</b>	<b>16,67</b>	<b>79,61</b>	<b>549,23</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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	ЗАВТРАК	100	15,34	11,57	2,51	175,53	413/2004г
		180	8,1	9,18	44,1	291,42	
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994г
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	0,99	7,83	45,99	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,58</b>	<b>28,84</b>	<b>72,24</b>	<b>658,84</b>	

### ВТОРНИК

День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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	ЗАВТРАК	100	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994г
		180	9,96	7,56	43,20	280,68	
	Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24 1994г
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>580</b>	<b>25,18</b>	<b>21,50</b>	<b>77,30</b>	<b>603,42</b>	



СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Белки	Жиры			
День 8						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	125,30	54-25М/2022г
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,38	11,16	46,2	314,76	508/2004
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Таблица № 24 1994 г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,16</b>	<b>17,06</b>	<b>68,95</b>	<b>525,98</b>	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Белки	Жиры			
День 9						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004г
Икра свекольная	100	2,16	7,00	11,33	116,96	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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,41</b>	<b>22,05</b>	<b>72,03</b>	<b>572,21</b>	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 10							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 2022г.
<b>ЗАВТРАК</b>							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41	6/2004г	
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	250	3,75	10,25	25,00	207,25	311 / 2004г	
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,50	54-23ГН	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,66</b>	<b>22,57</b>	<b>76,16</b>	<b>582,41</b>		