

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.

август 2024г



Утверждаю:

ИП Пипягина

Марина Евгеньевна

Пипягина М.Е.

август 2024г



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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

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		
ЗАВТРАК					
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	71,66	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	70,75	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	209,06	54-6 о/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	311 / 2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	105,86	54-2гн/2022г
Итого за завтрак	500	17,57	26,14	44,34	18/2016г

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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				
День 2								
ЗАВТРАК								
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г		
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г		
Чай с 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	27,50	25,80	57,00	570,10			

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры				
День 3								Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА								Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК								
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)		55	0,77	5,55	3,74	67,99	81/2016 г	
Биточек из курицы		75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23М/2022г	
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г	
Кофейный напиток без молока		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак		500	25,37	15,15	67,14	505,79		

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.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	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	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,86	26,24	54,55	526,93	

ПЯТНИЦА

День	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 5	ЗАВТРАК						
	Овощи в нарезке**						
	Огурец свежий (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г)	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 з/2022г
	или						
	Овощи в нарезке**						
	Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
	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
	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	18/2016г
	Итого за завтрак	500	18,12	20,69	55,38	481,51	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)						
День	6	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА								
ЗАВТРАК								
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66		54-1 з/2022г
	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75		54-6 о/2022г
	Каша жидкая молочная пшенная	200	4,37	15,41	15,34	218,29		311/2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2Гн/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86		18/2016г
Итого за завтрак		500	18,53	26,49	44,90	493,36		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
Роспотребнадзор, 2022г.

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

ВТОРНИК

День 7	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Углеводы	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					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80		81,50
	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20		314,60
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60		100,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60		101,80
Итого за завтрак	500	36,30	18,00	73,20	598,30		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)						
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
День 8							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
ЗАВТРАК								
Свекла отварная дольками	60	0,50	0,09	1,50	8,49		54-28 з	
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30		Пром.	
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40		54-11 г/2022г	
Чай с 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	21,30	20,39	50,50	470,89			

ЧЕТВЕРГ

День 9	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.)	Белки	Жиры	Углеводы			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Салат из свеклы и зеленого горошка *							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
(с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или							
Винегрет овощной *	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г	
(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	71/2004г	
Тфтели (свинина лопатка б/к)	150	6,84	6,37	28,31	197,93	423/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	200	3,80	2,90	11,30	86,00	508/2004	
Кофейный напиток с молоком						54-23 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68		

День 10	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		
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапшина 2004 г						
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г						
ЗАВТРАК						
Лапшеник с творогом 1:	250	15,77	26,98	36,38	451,4	278/1994г
Соус сметанный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	54-4 соус/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	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,54	32,03	55,66	584,93	

Примечание:

Салат из свеклы и зеленого горошка * или Винегрет овощной * - допускается выдача иных салатов

Овощи в нарезке Огурец свежий ** или Огурец соленый** - допускается выдача иных овощей