

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.



август 2024 г.

Утверждаю:
 ИП Пилягина
 Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.



август 2024 г.

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

Возрастная категория : с 12 лет и старше
 Сезон : осень-зима

**1 НЕДЕЛЯ
 ПОНЕДЕЛЬНИК**

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 "Хлебпродинформ" 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
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	
Каша жидкая молочная манная	250	6,26	6,62	23,11	268,93	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	
Итого за завтрак	550	20,42	17,70	52,67	544,00	

ВТОРНИК

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. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Салат витаминный с растительным маслом	100	1,30	4,00	11,40	86,80	43/2016г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка/к)	250	28,77	29,00	27,32	485,40	394/1994г	
Чай с сахаром	180	0,20	0,00	6,03	25,11	54-3 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	550	31,97	33,10	55,55	648,21		

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)						
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
День 3							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,00	6,8	123,61		81/2016 г
Биточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53		54-23м/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44		54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	180	0,18	0,00	5,85	24,12		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	580	32,44	21,92	80,11	647,60		

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.Л.1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ПЯТНИЦА

	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 5						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Овощи в нарезке	100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2 з/2022г
Огурец свежий	100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994
Гуляш (свинина лопатка б/к)	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004
Макаронные изделия отварные	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Чай с сахаром						
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	480	20,00	23,74	61,24	552,85	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	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.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			
День 6						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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
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 пшеничная	250	7,46	7,06	23,81	212,54	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	50	5,50	0,36	37,80	176,40	18/2016г
Итого за завтрак	570	23,82	18,28	68,49	558,15	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Жиры	Белки	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Вес блюда (г.)						
День 7							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 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 белокочанной капусты	100	1,66	9,66	10,16	135,83	54-8 з/ 2022г	
Плов с курицей	200	27,30	33,20	8,10	314,60	54-12 м/2022г	
Какао с молоком	200	4,60	12,60	3,60	100,40	54-21 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	27,00	0,25	127,25	18/2016г	
Итого за завтрак	550	37,81	82,46	22,11	678,08		

СРЕДА

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. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<p>День 8</p> <p>Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г</p> <p>Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л., 1994г.</p>							
<p>ЗАВТРАК</p> <p>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г</p>							
Свекла отварная дольками	100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-23/2022г	
Сельдь солёная (филе без кожи)	100	27,80	29,80	1,80	386,60	Пром.	
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11 г/2022г	
Чай с сахаром	180	0,30	0,00	6,70	24,12	54-2 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	580	34,46	36,29	45,56	643,05		

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Жиры	Белки	Вес блюда (г.)	Энергетическая ценность (ккал)	
День 9								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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК								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
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,10	6,80			123,70	81/2016 Г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	6,44	5,43	10,60			117,07	71/2004Г
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97			237,51	423/1994Г
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17			77,40	508/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80			50,90	54-23 ГН/2022Г
Итого за завтрак	580	21,16	25,88	72,34			606,58	18/2016Г

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и тигových 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
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Лапшевник с творогом	250	15,77	26,98	36,38	451,4	
Соус сметанный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,33	
Итого за завтрак	530	21,09	32,18	71,86	661,36	