

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.
январь 2025г.

Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

январь 2025г.

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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: зима - весна

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" 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	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
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,80	7,50	24,70	192,60	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	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
	Итого за завтрак	500	18,85	19,61	88,00	603,94	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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	Углеводы			
День 2							
ЗАВТРАК							
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	416/1994г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	2,83	3,55	2,78	55,79	528/1994	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21	54-4 г/2022г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-2гн/2022г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	18/2016г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Итого за завтрак	500	18,37	15,88	68,48	491,57		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки				
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 "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
ЗАВТРАК							
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 С6 рец 1994 г
Рагу из овощей	200	4,50	16,03	23,00	254,27		184/2016г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,75	0,18	18,90	88,22		18/2016г
Итого за завтрак	500	8,08	27,07	49,57	471,06		

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолюшки" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Свекла отварная дольками	60	белки 0,90	жиры 0,10	углеводы 5,20	25,20
	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	7,50	7,20	16,40	161,85
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53
	Каша рисовая	150	3,60	9,00	35,70	244,50
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,61	25,41	89,98	713,98	

ПЯТНИЦА									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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.	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы					
ЗАВТРАК									
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44				
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60				
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55				
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80				
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90				
Итого за завтрак	500	19,04	21,01	56,26	490,29				

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)					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" Лапиша 2004 г 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
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
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	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	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,35	17,51	92,00	595,84	

ВТОРНИК

День	7	Питательные вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Свекла отварная		60	0,9	0,1	5,2	25,2
Рыба тушеная в томате с овощами		90	14,73	9,01	8,38	183,53
Картофельное пюре		150	3,20	5,20	19,80	153,40
Чай с сахаром		180	0,18		13,50	58,00
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак		500	20,71	14,41	57,68	471,03

СРЕДА

День 8	Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапина 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
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,09	5,80	26,60	187,29
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	264,64
Итого за завтрак	500	19,14	17,91	89,90	598,63

ЧЕТВЕРГ

День 9	Пищевые вещества (г.)					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 "Хлебродинформ" Лапина 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
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	150	5,10	9,15	34,20	239,55	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,69	14,61	66,11	470,69	

ПЯТНИЦА

День 10			Пищевые вещества (г.)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	403/1994г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	54-2гн/2022г
Итого за завтрак	500	27,08	16,58	54,12	470,02	18/2016г

Примечание:

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