

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.



2025г

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.



2025г

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

Возрастная категория : 12 лет и старше

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 "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						
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	250	8,50	9,37	30,87	240,75	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	550	20,55	21,48	94,17	652,09	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 2							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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72		Таблица № 24, 1994
Биточек (свинина лопатка б/к) , соус красный основной	100	18,00	20,00	15,36	304,00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35		
Итого за завтрак	550	34,89	34,60	88,68	796,36		18/2016г

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
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.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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 Сб рец 1994 г
Рагу из овощей	250	6,00	20,04	30,00	327,21	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	550	9,58	31,08	56,57	544,00	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					
День 4							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" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
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 манная		250	9,97	10,50	27,87	245,00	311/2004г
Кофейный напиток без молока		200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак		550	22,02	22,61	91,17	656,34	

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 5						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" Лапиша 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	Таблица № 24 1994
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	401/1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	516/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	54-2гн/2022г
Итого за завтрак	550	21,76	22,94	73,90	589,10	18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 6						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)
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Сыр твердых 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 рисовая		250	6,63	6,75	35,87	230,63
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		75	8,25	0,51	56,70	264,64
Итого за завтрак		550	18,68	18,86	99,17	641,97
						18/2016г

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 7							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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Свекла отварная	100	1,5	0,16	8,7	42		81/2016г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,37	14,90	9,30	193,30		15/2016г
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28		54-11 г/2022г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90		54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	70	5,95	0,35	37,80	178,15		18/2016г
Итого за завтрак	550	27,96	21,65	86,26	608,63		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)					
День 8						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" Лапшина 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
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 гречневая		250	8,86	7,25	33,25	234,11	54-20к/2022г
Кофейный напиток без молока		200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак		550	20,91	19,36	96,55	645,45	

ЧЕТВЕРГ

	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
День 9						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						Сборник рецептур 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	180	6,12	10,98	41,04	287,46	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,41	16,54	83,75	569,50	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 10							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" Лапшина 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
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	
Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г	
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	18/2016г	
Итого за завтрак	550	32,83	20,66	60,37	554,72		

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