

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.



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

		Пищевые вещества (г.)				
День 1						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.
						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	-	53,60	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная	250	6,26	6,62	23,11	268,93	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	25	2,13	0,13	13,50	63,69	
Итого за завтрак	550	18,19	23,35	43,59	549,87	18/2016г

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" Лапиша 2004 г
ЗАВТРАК								Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Овощи в нарезке**								Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец свежий (с 01.09.2025г - по 30.09.2025г)		50	0,41	0,08	1,25	7,36	54-2 з/2022г	
или								
Овощи в нарезке**								
Огурец соленый (с 01.10.2025 г - по 28.02.2026г)		50	0,40	0,05	0,85	5,45	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	
Гуляш (филе птицы)		100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994	
Макаронные изделия отварные		180	6,12	10,98	41,04	287,46	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		550	20,42	23,79	62,74	548,74		

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)				
День 3					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
Салат из свежесырых и зеленого горошка (с 01.09.2025г - по 28.02.2026г)	70	0,98	7,00	4,76	85,96
Биточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44
Кофейный напиток без молока	180	0,18	0,00	5,85	24,12
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	550	32,02	18,92	78,07	609,95
					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

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)
ЗАВТРАК					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
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	25	2,13	0,13	13,50	63,69
Итого за завтрак	550	18,19	23,35	43,59	549,87
					18/2016г
					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
					54-1 з/2022г
					53-19з/2022г
					54-6 о/2022г
					311 / 2004г
					54-2гн/2022г

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 5						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" Лапишна 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
Салат витаминный с растительным маслом	70	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г
Филе сельди	100	27,80	29,80	1,80	386,60	Пром.
Картофель отварной дольками	150	3,20	5,20	19,80	139,40	518/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г
Итого за завтрак	550	34,54	37,56	51,14	681,36	

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)	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
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)		15	3,50	4,40	-	53,60	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная пшеничная		250	5,46	19,26	19,18	271,90	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		25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак		550	17,39	35,99	39,66	552,84	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)						
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								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.Л.1994г.
Овощи в нарезке**								Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)		50	0,41	0,08	1,25	7,36		54-23/2022г
или								
овощи в нарезке**								
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)		50	0,40	0,05	0,85	5,45		Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Птица тушеная в сметане с овощами		100	25,77	5,70	16,07	218,66		54-25м/2022г
Макаронные изделия отварные		180	6,12	10,98	41,04	287,46		516/2004г
Кофейный напиток с молоком		200	3,80	2,90	11,30	86,00		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		550	37,80	19,76	80,46	650,38		

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
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 "Хлебродиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/2022г
Плов с курицей	250	34,13	10,13	41,50	393,69	54-12м/2022г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г
Итого за завтрак	550	42,29	19,99	76,10	652,07	

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 9						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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или Винегрет овощной *						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	50	0,70	5,05	3,40	61,85	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	200	3,80	2,90	11,30	86,00	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	550	20,84	21,12	70,07	553,33	18/2016г

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
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
Макароны с творогом	300	16,89	28,91	39,43	485,47		274/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,33		18/2016г
Итого за завтрак	550	21,34	29,16	72,93	639,60		