

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 4

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Трубицына И.В.

Пилягина М.Е.

январь 2024г

январь 2024г



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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: зима - весна

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 1						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						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
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
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.
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	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	500	16,45	22,74	73,76	565,40	

ВТОРНИК

День 2	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		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г							
ЗАВТРАК							
икра из кабачков (консервы стерилизованные)							
		40	2.02	4.63	4.48	67.72	Таблица № 24 , 1994
	Биточек (свинина лопатка б/к)	50	2.83	3.55	2.78	55.79	416/1994г
	Соус красный основной	30	2.47	1.25	2.52	31.21	528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.30	6.30	36.00	233.70	54-4 г/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	2.55	0.15	16.20	76.35	18/2016г
	Итого за завтрак	500	18.37	15.88	68.48	491.57	

СРЕДА

День 3	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор .2022г. Сборник рецептур блюд при образовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур 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	53-19з/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	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

ПЯТНИЦА

День 5	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.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
ЗАВТРАК							
Капуста квашеная **	40	1.24	0.36	1.56	14.44	Таблица № 24 1994	
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	19.04	21.01	56.26	490.29		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	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. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах
		вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	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
	Кондитерское изделие	40	2.00	3.40	16.00	102.60	Пром.
	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	35	3.85	0.24	26.46	123.50	18/2016г
	Итого за завтрак	500	14.95	20.64	77.76	557.30	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		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	Вес блюда (г.)					Сборник рецептов олюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов олюд и кулинарных изделий для обучающихся
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0.84	6.05	4.08	74.17	81/2016г
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13.90	14.90	0.90	193.30	15/2016г
Картофельное пюре	150	3.20	5.20	19.80	139.40	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	40	3.40	0.20	21.60	101.80	18/2016г
Итого за завтрак	500	21.64	26.35	53.08	536.57	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 8						меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)					общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов олюд 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
Кондитерское изделие	40	2.00	3.40	16.00	102.60	Пром.
Каша жидкая молочная гречневая	200	7.09	5.80	26.60	187.29	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	35	3.85	0.24	26.46	123.50	18/2016г
Итого за завтрак	500	16.74	21.04	75.66	560.09	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
						меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
						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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
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.)					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.
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	60	0.48	0.06	1.02	2.62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	
Огурец соленый в нарезке *							
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23.00	16.32	25.00	338.80	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	500	27.08	16.58	54.12	470.02		

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей

Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей