Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 4

рубицына и Вельная школа

HBapt 2024 COUI No

Утверждаю: ИП Пилягина Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

январь 2024г

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

					(20.00	
		Пищевые вещес	тва (г.)			
День 1						Сборник рецептур блюд и типовых менк для организации питания обучающихся 1 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприяти общественного питания Марчук Ф.Л.1994г
ЗАВТРАК						Сборник рецептур 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	53-193/2022r
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	
Каша жидкая молочная овсяная	250	8,50	9,37	30,87	240,75	54-22k/2022r
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	
Итого за завтрак	550	18,15	24,61	79,93	613,55	10.20101

#### вторник

		Пищевые веще	ства (г.)			
						меню для организации питания
День 2						обучающихся 1-4 классов в
						соорник рецептур олюд при
						общеобразовательных школах
						"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
	Вес блюда				200000000000000	Сборник рецептур блюд для
HAMMEHODALIME EDIODA		_		.,	Энергетическая	предприятий общественного питания
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	(г.)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	Марчук Ф.Л.1994г.
						Сборник рецептур блюд и кулинарных
						изделий для обучающихся
						образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
						B.P. MOCKBA 2016F
ЗАВТРАК						
Икра из кабачков						
(консервы стерилизованные)	40	2.02	4.63	4.48	67.72	Таблица № 24 , 1994
соус красный основной	100	18.00	20.00	15.36	304.00	416/1994г ;528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	12.12	9.82	46.14	321.49	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	550	34.89	34.60	88.68	796.36	

#### СРЕДА

		Пищевые вещес	тва (г.)						
						Соорник рецептур олюд и типовых			
						меню для организации питания			
						обучающихся 1-4 классов в			
						общеобразовательных организациях.			
День 3						Роспотребнадзор ,2022г.			
						соорник рецептур олюд при			
						общеобразовательных школах			
						"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г			
						Сборник рецептур блюд для			
	Вес блюда				Энергетическая	предприятий общественного питания			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	(г.)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	Марчук Ф.Л.1994г.			
						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	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			

#### **YFTRFP**

юда	Белки	жиры	Углеводы		Съорник рецептур олюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
юда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
юда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
юда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
юда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	Роспотребнадзор ,2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
юда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся
юда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
юда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
юда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маруук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
	Белки	жиры	Лиеводы		предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
					Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
					изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
					образовательных организаций Кучма
					изделий для предприятий
					общественного питания при
					общеобразовательных школах
					"Хлебпродинформ" Москва 2004г
15	3.50	4.40	-	53.80	54-1 з/2022г
10	0.10	7.20	0.10	66.10	53-193/2022г
40	2.00	3.40	16.00	102.60	Пром.
250	9.97	10.50	27.87	245.00	311/2004г
200	0.20	-	6.50	26.80	54-23гн/2022г
35	3.85	0.24	26.46	123.50	18/2016г
550	19.62	25.74	76.93	617.80	
	10 40 250 200	10 0.10 40 2.00 250 9.97 200 0.20 35 3.85	10         0.10         7.20           40         2.00         3.40           250         9.97         10.50           200         0.20         -           35         3.85         0.24	10         0.10         7.20         0.10           40         2.00         3.40         16.00           250         9.97         10.50         27.87           200         0.20         -         6.50           35         3.85         0.24         26.46	10         0.10         7.20         0.10         66.10           40         2.00         3.40         16.00         102.60           250         9.97         10.50         27.87         245.00           200         0.20         -         6.50         26.80           35         3.85         0.24         26.46         123.50

#### ПЯТНИЦА

		Пище	вые вещества (г.)			
		·			Сборник рецептур блюд и типовых	
						меню для организации питания
						обучающихся 1-4 классов в
B 5						общеобразовательных организациях.
День 5						Роспотребнадзор ,2022г.
						общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
	Вес блюда				Энергетическая	Сборник рецептур блюд для
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	(г.)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	предприятий общественного питания
ЗАВТРАК	( )			- под	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	соорник рецептур олюд и кулинарных
SABIPAR						изделий для обучающихся
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	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	40	3.40	0.20	21.60	101.80	18/2016г
Итого за завтрак	550	21.76	22.94	73.90	589.10	

# 2 НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые веще	ства (г.)			
День 6		Пищевые веще	CIBA (I.)			Сборник рецептур 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)	соорник рецептур олюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд и кулинарных
ЗАВТРАК						изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
(порциями)	15	3.50	4.40	-	53.80	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.10	66.10	53-193/2022г
Кондитерское изделие	40	2.00	3.40	16.00	102.60	Пром.
Каша жидкая молочная рисовая	250	6.63	6.75	35.87	230.63	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	54-2гн/2022г
обогащенный йодказеином	35	3.85	0.24	26.46	123.50	18/2016г
Итого за завтрак	550	16.28	21.99	84.93	603.43	

#### вторник

		Пищевь	ые вещества (г.)			
День 7						меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1.4	10.08	6.8	123.61	81/2016г
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13.90	14.90	0.90	193.30	15/2016г
Картофельное пюре	180	3.84	6.24	23.76	167.28	54-11 г/2022г
Чай с лимоном и сахаром хлео пшеничный из муки в/с	200	0.30	0.00	6.70	27.90	54-3 гн/2022г
обогащенный йодказеином	40	3.40	0.20	21.60	101.80	18/2016г
Итого за завтрак	500	22.84	31.42	59.76	613.89	

## СРЕДА

	Пищевые вещества	(г.)	
			соорник рецептур олюд и типовых
			меню для организации питания
			обучающихся 1-4 классов в
День 8			общеобразовательных организациях.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	(г.)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	общеобразовательных школах
						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма
ЗАВТРАК						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	250	8.86	7.25	33.25	234.11	54-20к/2022r
Кофейный напиток без молока	200	0.20	-	6.50	26.80	54-23гн/2022г
хлео пшеничный из муки в/с						
обогащенный йодказеином	35	3.85	0.24	26.46	123.50	18/2016г
Итого за завтрак	550	18.51	22.49	82.31	606.91	

#### ЧЕТВЕРГ

			IDEFI	,		
		Пищевые	вещества (г.)			
						Сборник рецептур блюд и типовых
						меню для организации питания
						обучающихся 1-4 классов в
						общеобразовательных организациях.
День 9						Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда	_			Энергетическая	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	(г.)	Белки	Жиры	Углеводы		Сборник рецептур блюд для
	(1.)				dominoons (mass)	предприятий общественного питания
						Марчук Ф.Л.1994г.
						Сборник рецептур блюд и кулинарных
						изделий для обучающихся
						образовательных организаций Кучма
						В.Р. Москва 2016г
						Сборник рецептур блюд и кулинарных
						изделий для предприятий
ЗАВТРАК						общественного питания при
J						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	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

			<b>Тищевые вещест</b>	за (г.)		
						Сборник рецептур блюд и типовых
						меню для организации питания
						обучающихся 1-4 классов в
<b>5</b> 40						общеобразовательных организациях.
День 10						Роспотребнадзор ,2022г.
						Соорник рецептур олюд при
						общеобразовательных школах
						"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
	Вес блюда				2000000000000	Сборник рецептур блюд для
HAMEHODAHME ERIORA		_				предприятий общественного питания
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	(г.)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	Марчук Ф.Л.1994г.
						Сборник рецептур блюд и кулинарных
						изделий для обучающихся
ЗАВТРАК						образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
SABIPAR						B.P. MIOCKBA 2016F
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	
-						

Примечание: