

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 4

Трубицына И.В.

январь 2024г



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**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры			
День 1						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						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	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	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	550	18,15	24,61	79,93	613,55	

--	--	--	--	--	--	--

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)					
День 2						меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
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						
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 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)	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	53-19з/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

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" 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
						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
Кондитерское изделие	40	2.00	3.40	16.00	102.60	Пром.
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	35	3.85	0.24	26.46	123.50	18/2016г
Итого за завтрак	550	19.62	25.74	76.93	617.80	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
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)	общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных 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 вещества (г.)				
День 6						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)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептур 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
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
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта 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

		Пищевые 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	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	22.84	31.42	59.76	613.89	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
День 8						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	(г.)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	общеобразовательных школах
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	53-19з/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/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	550	18.51	22.49	82.31	606.91	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 9						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						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	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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 10						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
						Сборник рецептов блюд при образовательных 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	

Примечание: