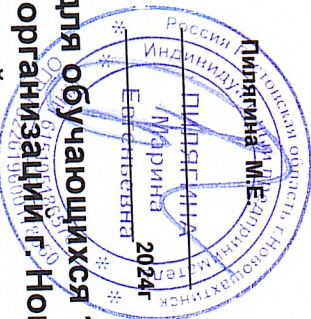


Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 25

Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна



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

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 1						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
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	53-193/2022г
Масло жидкая молочная овсяная	200	6,80	7,50	24,70	192,60	54-22ж/2022г
Каша жидкая	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Чай с сахаром						
Хлеб пшеничный из муки в/с	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
обогащенный йодказеином	500	18,85	19,61	88,00	603,94	
Итого за завтрак						

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	2,83	3,55	2,78	55,79
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
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	500	18,37	15,88	68,48	491,57
					18/2016г
					Таблица № 24, 1994
					416/1994г
					528/1994
					54-4 г/2022г
					54-2гн/2022г

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапилина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал) Сборник рецептов питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК					53-193/2022г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62
Расту из овощей	200	4,50	16,03	23,00	254,27
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	2,75	0,18	18,90	88,22
обогащенный йодказеином	500	8,08	27,07	49,57	471,06
Итого за завтрак					18/2016г

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 4					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
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 манная	200	7,80	8,40	22,30	196,00
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	75	8,25	0,51	56,70	264,64
обогащенный йодказеином	500	19,85	20,51	85,60	607,34
Итого за завтрак					

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 5					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90
обогащенный йодказеином	500	19,04	21,01	56,26	490,29
Итого за завтрак					

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-методический 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 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	53-193/2022г
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	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
обогащенный йодказеином	500	17,35	17,51	92,00	595,84	
Итого за завтрак						

ВТОРНИК

День 7		Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Удмуртский фонд" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Салат из свежих 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

День 8		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур блюд 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. Оборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
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	53-193/2022г	
Масло жидкая молочная гречневая	200	7,09	5,80	26,60	187,29	54-20к/2022г	
Каша жидкая молочная без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г	
Кофейный напиток без молока							
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г	
Итого за завтрак	500	19,14	17,91	89,90	598,63		

ЧЕТВЕРГ

День 9		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов оплод и типовых меню Сборник рецептов оплод и типовых меню "Хлебобулочные изделия" Лапина 2004 г Сборник рецептов оплод и типовых меню изделий для обучающихся
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК							
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44		Таблица № 24 1994
Тфтели (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.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табли № 24 стр 563 Сб рещ 1994 г	403/1994г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80		54-2гн/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,40	0,20	21,60	101,80		18/2016г
обогащенный йодказеином							
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