

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 25

Утверждаю:
ИП Пилатина
Марина Евгеньевна



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

		Пищевые вещества (г.)					
День 1							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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма 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	
Каша жидкая молочная овсяная	250	8,50	9,37	30,87	240,75	54-22к/2022г	54-22к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г	18/2016г
Итого за завтрак	550	20,55	21,48	94,17	652,09		

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" Лашина 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
Биточек (свинина лопатка 6/к) , 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
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" Лашина 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	53-193/2022г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 С6 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	
Итого за завтрак	550	9,58	31,08	56,57	544,00	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" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептов 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	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-1 з/2022г	
Каша жидкая молочная манная	250	9,97	10,50	27,87	245,00	53-19з/2022г	
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	311/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	264,64	54-23гн/2022г	
Итого за завтрак	550	22,02	22,61	91,17	656,34	18/2016г	

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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. 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	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 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" Лашина 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	-	53,80	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
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	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак	550	18,68	18,86	99,17	641,97	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
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.)	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							
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	
Итого за завтрак		500	22,84	31,42	59,76	613,89	18/2016г

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
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 "Хлебпродинформ" Лапина 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	-	53,80	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
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	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак	550	20,91	19,36	96,55	645,45	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 9						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 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
Тертыели (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

		Пищевые вещества (г.)				
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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48		0,06	1,02	2,62
Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75		20,40	31,25	423,50
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
обогащенный йодказеином						
Итого за завтрак	550	32,83		20,66	60,37	554,72

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - Допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей