

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 25



Утверждаю:  
ИП Пилягина  
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

август 2024г



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

Возрастная категория : 7-11 лет  
Сезон: осень-зима

**1 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	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. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г 53-19з/2022г
	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
	Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	311 / 2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,57</b>	<b>26,14</b>	<b>44,34</b>	<b>484,13</b>	

**ВТОРНИК**

День 2	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			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
<b>ЗАВТРАК</b>							
Салат витаминный с растительным маслом ( с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г	
Чай с 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,50</b>	<b>25,80</b>	<b>57,00</b>	<b>570,10</b>		

**СРЕДА**

День 3	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
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
<b>ЗАВТРАК</b>							
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	55	0,77	5,55	3,74	67,99	81/2016 г	
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23м/2022г	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г	
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,37</b>	<b>15,15</b>	<b>67,14</b>	<b>505,79</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

День 4	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	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		
<b>ЗАВТРАК</b>						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)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	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	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,86</b>	<b>26,24</b>	<b>54,55</b>	<b>526,93</b>	



## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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 образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная пшеничная	200	4,37	15,41	15,34	218,29	311/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>26,49</b>	<b>44,90</b>	<b>493,36</b>	

**ВТОРНИК**

День 7	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
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
<b>ЗАВТРАК</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/ 2022г
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	54-12 м/2022г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36,30</b>	<b>18,00</b>	<b>73,20</b>	<b>598,30</b>	

**СРЕДА**

День 8	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
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
<b>ЗАВТРАК</b>						
Свекла отварная дольками	60	0,50	0,09	1,50	8,49	54-28 з
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30	Пром.
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11 г/2022г
Чай с 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,30</b>	<b>20,39</b>	<b>50,50</b>	<b>470,89</b>	



**ЧЕТВЕРГ**

День 9	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	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		
<b>ЗАВТРАК</b>							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
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или Винегрет овощной * (с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г 71/2004г	
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004	
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,70</b>	<b>18,30</b>	<b>62,67</b>	<b>489,68</b>		

**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.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			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
<b>ЗАВТРАК</b>							
Лапшевник с творогом	250	15,77	26,98	36,38	451,4	278/1994г	
Соус сметанный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	54-4 соус/2022г	
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,54</b>	<b>32,03</b>	<b>55,66</b>	<b>584,93</b>		

**Примечание:**

Салат из свеклы и зеленого горошка \* или Винегрет овощной \* - допускается выдача иных салатов

Овощи в нарезке Огурец свежий \*\* или Огурец соленый\*\* - допускается выдача иных овощей