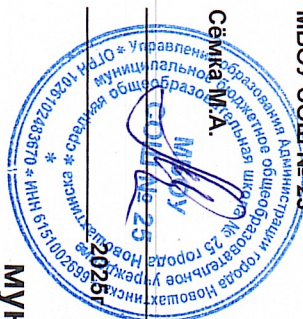


Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №25



Утверждаю:
ИП Пилигина
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 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)
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 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 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 овсяная		250	8,50	9,37	30,87	240,75
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		75	8,25	0,51	56,70	264,64
Итого за завтрак		550	20,55	21,48	94,17	652,09

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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма 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
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" Лапина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д. 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 Сб рец 1994 г	
Раст 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	
Итого за завтрак	550	9,58	31,08	56,57	544,00		

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
						Сборник рецептур 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)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Москва 2004г
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 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	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак	550	22,02	22,61	91,17	656,34	

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 и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общееобразовательных школах "Учебнопродлинформ" 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
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Гуляш (свинина лопатка 6/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.)				
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 6						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
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	54-1 3/2022г
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
Хлеб пшеничный из муки в/с 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 "Хлебродинформ", Лапина 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						
Свекла отварная	100	1,5	0,16	8,7	42	81/2016г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,37	14,90	9,30	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	70	5,95	0,35	37,80	178,15	
Итого за завтрак	550	27,96	21,65	86,26	608,63	18/2016г

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 8						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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						
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 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. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 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 6/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	
Итого за завтрак	550	21,41	16,54	83,75	569,50	18/2016г

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)
ЗАВТРАК					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 изданий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62
Плов (свинина лопатка 6/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 обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80
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