

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 25

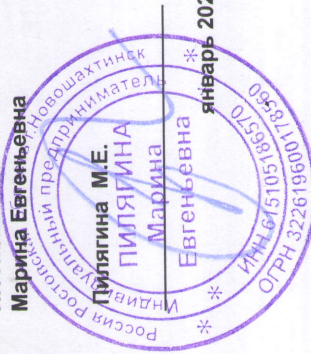
Сёмка М.А.



Утверждаю:

ИП Пилягина

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	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				
ЗАВТРАК	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,3500	70,75	54-6 о/2022г
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
	Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	311/2004г
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак		500	13,21	27,46	43,53	475,61	

ВТОРНИК

	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.
День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						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
Биточек (филе птицы)	60	3,39	4,26	3,33	65,22	416/1994г
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21	528/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,18	16,54	63,83	476,65	

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)
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 изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рецептов 1994 г
Рагу из овощей	200	6,00	20,04	30,00	327,21	184/2016г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гч/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	9,33	27,45	53,82	499,08	

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)
ЗАВТРАК					
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	107,60
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53
Рис отварной	150	3,36	8,40	33,32	222,32
Чай с сахаром	180	0,18	-	6,50	26,72
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	500	21,67	17,61	62,50	581,07
					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г

ПЯТНИЦА

	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.
День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
Капуста квашеная **	60	1,86	1,54	2,34	30,66	Таблица № 24 1994
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72	54-2п/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	19,64	22,19	57,04	506,43	

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
ЗАВТРАК				Энергетическая ценность (ккал)
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	70,75
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	66,10
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	15,16	251,86
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта				
Йогурт натуральный без сахара				
Итого за завтрак	500	13,40	27,56	517,31
				18/2016г

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7								Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			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
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,7	0,1	3,5	107,6		54-20г/2022г	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	183,53		374/2004г	
Картофель отварной дольками	150	3,20	5,20	19,80	139,40		518/2004г	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72		54-2 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г	
Итого за завтрак	500	21,51	14,41	48,98	508,15			

Среды

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки				
День 8			Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						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 (филе птицы)	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	
Итого за завтрак	500	18,69	14,61	66,11	470,69	18/2016г

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
ЗАВТРАК								Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
								Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)		15	3,50	4,40	-	53,80		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 гречневая		200	7,79	6,38	29,26	205,62		54-20к/2022г
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	-	6,70	27,90		54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		35	3,85	0,24	26,46	123,50		18/2016г
Итого за завтрак		500	21,44	16,02	62,80	481,57		

ПЯТНИЦА

			Пищевые вещества (г.)					
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
День 10								Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)							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
ЗАВТРАК								
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	2,62	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Плов (филе птицы)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	338,80	338,80	54-12м/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	27,90	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	101,80	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	27,18	16,58	54,32	471,12	471,12	471,12	

Примечание:

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