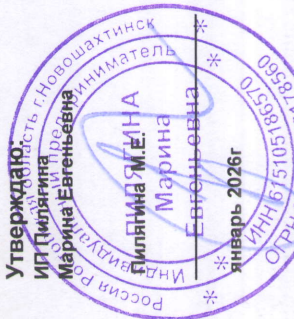


Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 25

Сёмка М.А.



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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры			
День 1						
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 образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,35	70,75	54-60/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Каша жидкая молочная манная	250	6,51	6,88	24,03	279,68	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	550	16,31	19,28	52,78	546,23	

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" Лашина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
								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) в соусе	100	19,20	4,26	13,46	168,53	416/1994г :528/1994г		
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	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	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г		
Итого за завтрак	550	34,03	16,60	84,04	620,94			

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 3						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 "Хлебродиформ" 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						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Огурец соленый в нарезке *	65	0,52	0,06	1,10	7,02	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Рату из овощей	250	7,25	24,23	36,28	392,19	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	10,82	31,67	62,88	580,33	

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", 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
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Горошек зеленый консервированный(отварной)	70	1,98	0,11	4,08	125,53	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	
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	550	24,72	17,60	76,95	665,08	

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г

54-203/2022г

374/2004г

511/2004г

54-2гн/2022г

18/2016г

ПЯТНИЦА

	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	Таблица № 24 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	401/1994
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	516/2004
Итого за завтрак	550	21,76	22,94	73,90	589,10	54-2гн/2022г
						18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ДЕНЬ	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		
ДЕНЬ 6					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)
ЗАВТРАК					
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Каша жидкая молочная рисовая	250	4,62	18,95	31,23	313,95
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	14,32	31,35	59,81	579,40
					18/2016г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 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

54-6 о/2022г
53-19з/2022г
54-25.1к/2022г
54-2гн/2022г

18/2016г

ВТОРНИК

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
День 7							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 "Хлебродинформ" Лапиша 2004 г
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Горошек зеленый консервированный (отварной)	70	1,98	0,11	4,08	125,53		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47		54-20 г/2022г
Картофель отварной дольками	180	3,84	6,24	23,76	166,56		374/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72		518/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		54-2 гн/2022г
Итого за завтрак	550	24,06	16,46	54,45	562,18		18/2016г

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)							
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
День 8									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
ЗАВТРАК									Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Г.1994г.
Капуста квашеная	50	1,55	0,45	1,95	18,05			Табл № 24	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Тефтели(Филе птицы)	100	11,54	13,74	12,40	209,42			423/1994г	
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42			516/2004г	
Чай с сахаром	200	0,20	-	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	550	23,09	23,47	75,75	596,59				

ЧЕТВЕРГ

День 9		Пищевые вещества (г.)					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							Сборник рецептов 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	0,00	53,80	54-13/2022г	
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-60/2022г	
Каша жидкая молочная гречневая	250	9,73	7,97	36,57	256,93	54-20/2022г	
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	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г	
Итого за завтрак	550	23,38	17,61	70,11	532,88		

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)				
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке *		60	0,48	0,06	2,62	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
Плов (свинина лопатка б/к)		250	28,75	20,40	423,50	
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	27,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		40	3,40	0,20	101,80	
Итого за завтрак		550	32,93	20,66	555,82	
Примечание:						Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г 403/1994г 54-3гн/2022г 18/2016г

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

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