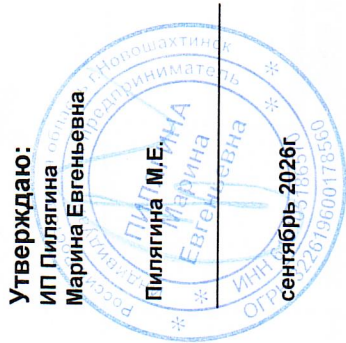




10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 12 лет и старше
Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
ЗАВТРАК					
Уши куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	70,75	54-6 от 2022г
Каша жидкая молочная манная	250	6,54	28,92	399,96	311 / 2004г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный и/или леопном	50	4,25	0,25	127,25	18/2016г
Итого за завтрак	550	17,09	34,17	625,86	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 2							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
ЗАВТРАК							
Огурец соленый в нарезке		50	0,48	0,06	1,02	6,54	Табл № 24 / 1994г 423/1994г 516/2004г 54-2 гн/2022г
Тефтели (птица)		100	13,11	6,28	16,39	174,52	
Макаронные изделия отварные		180	6,12	10,98	41,04	287,46	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		550	21,61	17,42	75,75	546,22	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3						
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						
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	33,19	26,65	63,43	626,23	

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 4						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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	250	5,18	21,22	34,99	351,66	54-25.1к/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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
Итого за завтрак	550	15,73	26,47	69,07	577,56	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
День 5							Роспотребнадзор ,2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,00		54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29		374/2004г
Картофель отварной дольками	180	5,34	8,66	33,00	231,30		518/2004г
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		18/2016г
Итого за завтрак	550	28,28	20,85	64,38	558,29		

ПОНЕДЕЛЬНИК

			Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 6							
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	ЗАВТРАК						
	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	
	Каша жидкая молочная пшеничная	250	6,58	23,11	23,00	326,31	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	
	Итого за завтрак	550	17,13	28,36	57,08	552,21	18/2016г

ВТОРНИК

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры				
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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
Огурец соленый в нарезке	50	0,48	0,06	1,02	6,54		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Котлета (птица) в соусе	100	14,16	12,88	12,71	224,08		Табл № 24 / 1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46		416/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		516/2004г
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	22,66	24,02	72,07	595,78		18/2016г

СРЕДА

День 8	Пищевые вещества (г.)		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	
ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			
	60	0,90	0,10	5,20	25,20	
	250	28,77	29,00	27,32	485,36	
	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	33,27	29,30	60,62	639,16	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

			Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9							
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.Д.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
ЗАВТРАК							
	Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	50	2,52	5,79	5,6	84,59	Табл №24/1994г 397/2004г 508/2004г 54-23 Гн/2022г 18/2016г
	Котлета рыбная в томатном соусе	100	13,00	8,83	15,20	192,27	
	Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
Итого за завтрак	550	21,92	22,10	84,36	624,02		

[illegible]