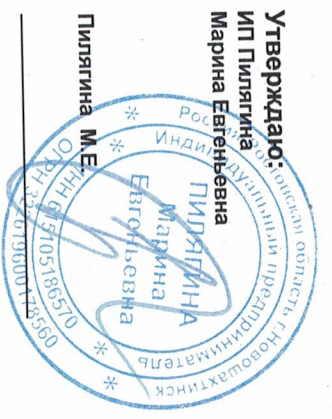


Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 28



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

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1 неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41	6/2004г
Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,25	233,77	54-20г/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-21г/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный подказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
Итого за завтрак	550	20,19	16,67	79,61	549,23	

9-13

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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			
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ, КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	15,23	3,80	12,33	144,44	54-23М/2022г 54-3СОУС/2022г	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,1	9,18	44,1	291,42		
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	100	1,50	0,16	8,66	42,08	54-283/2022г	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН/2022г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ В/С	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗИНОМ	580	26,71	13,24	81,74	552,96		
Итого за завтрак							

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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			
ЗАВТРАК	100	16,04	19,78	8,97	277,93	413/2004г	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	180	3,83	6,23	23,76	167,27	54-11Г/2022г	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица 1994г.стр561	
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2ГН/2022г	
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ В/С	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗИНОМ	580	23,55	26,21	53,78	545,92		
Итого за завтрак							

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)											
День 4						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" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)			
ЗАВТРАК													
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)		100		16,36		10,11		15,91		220,07		374/2004 г	
Рис отварной		180		5,42		9,73		39,37		266,73		511/2004 г	
Огурец соленый		100		0,80		0,10		1,70		10,90		Таблица 1994г	
Чай с сахаром		180		0,18		0,00		0,58		24,12		54-2гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20		1,70		0,10		10,80		50,90		Распоряжение	
Итого за завтрак		580		24,46		20,04		68,36		572,72			

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)											
День 5						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" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)			
ЗАВТРАК													
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами		50		6,86		9,17		12,86		161,41		6/2004г	
Каша "Дружба"		250		8,02		8,68		32,43		239,92		54-16к/2022г	
Чай с сахаром		200		0,20		0,00		6,50		26,80		54-2гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		50		4,25		0,25		27,00		127,25		Распоряжение	
Итого за завтрак		550		19,33		18,10		78,79		555,38			

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 6						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" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	100	15,34	11,57	2,51	175,53	413/2004г
Макаронные изделия отварные	180	8,1	9,18	44,1	291,42	332/2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица 1994 г. , стр 566
Чай с молоком и сахаром	180	1,44	0,99	7,83	45,99	54-4гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	580	27,58	28,84	72,24	658,84	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 7						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" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Тфтели	100	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994г
Каша расплечатая гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,68	508/2004г
Капустя квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица 1994г стр 561
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак :	580	25,18	21,50	77,30	603,42	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
День 8						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.П.1994г.
ЗАВТРАК						
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	125,30	54-25м/2022г
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,38	11,16	46,2	314,76	508/2004
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Таблица 1994г стр 563
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	580	24,16	17,06	68,95	525,98	

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" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
ЗАВТРАК						
Грив из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004г
Икра свекольная	100	2,16	7,00	11,33	116,96	54-15з/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
Итого за завтрак	550	21,41	22,05	72,03	572,21	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41	6/2004г
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	250	3,75	10,25	25,00	207,25	311 / 2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,50	54-23гн
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
Итого за завтрак	550	18,66	22,57	76,16	582,41	

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

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.