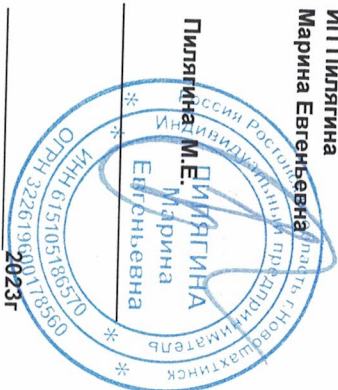


Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 28

Каменщикова В.П.



Утверждаю:  
 ИП Пилыгина  
 Марина Евгеньевна



*Марина Евгеньевна*

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов  
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя  
 ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	115,13	6/2004г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-193/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	54-20к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего иодказеином	35	2,75	0,18	18,90	88,22	Распоряжение
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,09</b>	<b>22,79</b>	<b>61,52</b>	<b>515,85</b>	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)							
День 2									
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.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23м/2022г			
Соус красный основной	25	0,83	0,60	2,23	17,64	54-3 соус/2022г			
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/ 2004г			
Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28з/2022г			
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	Распоряжение			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,33</b>	<b>11,60</b>	<b>68,98</b>	<b>477,19</b>				

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)							
День 3									
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.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004г			
Картофельное пюре	130	2,77	4,50	17,16	120,22	54-11г/2022г			
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994г,стр561			
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	Распоряжение			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,09</b>	<b>26,80</b>	<b>39,61</b>	<b>484,00</b>				

**ЧЕТВЕРГ**

		Пищевые вещества (г.)							
День 4									
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>		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.		
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г		
Рис отварной		90	12,78	7,01	6,38	139,73	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.		
Огурец соленый		150	4,52	8,11	39,37	248,55	374/2004 г		
Чай с сахаром		40	0,32	0,04	0,68	4,36	511/2004 г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		200	0,20	0,00	6,50	26,80	Таблица 1994г		
Итого за завтрак		20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2ГН/2022г		
		500	19,52	15,26	63,73	470,34	Распоряжение		

**ПЯТНИЦА**

		Пищевые вещества (г.)							
День 5									
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>		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.		
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами		50	5,89	6,01	9,37	115,30	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г		
Масло сливочное (порциями)		15	0,15	10,80	0,15	98,40	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.		
Каша "Дружба"		200	5,00	5,80	24,10	168,90	6/2004г		
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	53-193/2022г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		35	2,97	0,17	18,90	88,22	54-16к/2022г		
Итого за завтрак		500	14,21	22,78	59,02	497,62	54-2ГН/2022г		
							Распоряжение		

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)						
День 6								
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>		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.  Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Сосиска отварная		90	15,34			270,66		
Макаронные изделия отварные		150	6,75	22,14	2,51	242,85		
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)		40	0,40	2,80	2,80	38,00		
Чай с молоком и сахаром		200	1,60	1,10	8,70	50,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,79</b>	<b>33,79</b>	<b>61,56</b>	<b>653,31</b>		
								Распоряжение

### ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)						
День 7								
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>		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.  Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Тфтели		90	10,39	12,37	11,16	197,53		
Каша распылчатая гречневая		150	8,30	6,30	36,00	233,90		
Кофейный напиток		60	1,08	0,06	2,64	15,42		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		180	0,18	0,00	6,50	26,72		
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>500</b>	<b>21,65</b>	<b>18,83</b>	<b>67,10</b>	<b>524,47</b>		
								Распоряжение

**СРЕДА**

		Пищевые вещества (г.)					
<b>День 8</b>							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		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.Л.1994г.
	Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25м/2022г
	Каша рассыпчатая пшеничная	170	6,97	10,54	43,63	297,26	508/2004
	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18	Таблица 1994г стр 563
	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	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,72</b>	<b>15,79</b>	<b>65,23</b>	<b>490,90</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							

		Пищевые вещества (г.)					
<b>День 9</b>							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		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.Л.1994г.
	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004г
	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,70</b>	<b>19,20</b>	<b>62,10</b>	<b>501,20</b>	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 10							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами							
Масло сливочное (порциями)	50	5,89	6,01	9,37	151,26	6/2004г	
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	10	0,100	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г	
Кофейный напиток с молоком	200	3,00	8,20	20,00	165,80	311 / 2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн	
	40	3,40	0,20	21,60	101,80		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,19</b>	<b>24,51</b>	<b>62,37</b>	<b>570,96</b>	Распоряжение	

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.