

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 28



Каменщикова В.П.

август 2024г

Утверждаю:
 ИП Пилигина
 Марина Евгеньевна



Пилигина М.Е.

август 2024г

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

Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень-зима

**1 неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК**

	Пищевые вещества (г.)	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 1							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)		20	4,66	5,86	-	71,66	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г
Каша жидкая молочная манная		200	3,41	15,06	14,78	209,06	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		30	3,30	0,22	22,68	105,86	
Итого за завтрак		500	17,57	26,14	44,34	484,13	

ВТОРНИК

День 2	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.
	Вес блюда (г.)	Белки			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
ЗАВТРАК					
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	52,08	43/2016г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	23,02	23,20	388,32	394/1994г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	27,90	54-3 тн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	27,50	25,80	570,10	

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

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Клебординформ" Лашина 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

СРЕДА

	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 3							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	55	0,77	5,55	3,74	67,99	81/2016 г	
Биточек из курочки	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23м/2022г	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 т/2022г	
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	500	25,37	15,15	67,14	505,79		

ЧЕТВЕРГ

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						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	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 рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,86	26,24	54,55	526,93	

День 4

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродфинформ" Лапшина 2004 г

Сборник рецептов блюд для предприятий
общественного питания Марчук Ф.П.1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных
изделий для обучающихся
образовательных организаций Кучма В.Р.
Москва 2016г

ПЯТНИЦА

День 5	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Овощи в нарезке**						
Огурец свежий (с 01.09.2023г -по 30.09.2023г) или	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 з/2022г
Овощи в нарезке**						
Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	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	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	500	18,12	20,69	55,38	481,51	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День	Пищевые вещества (г.)	Углеводы	Жиры	Белки	Вес блюда (г.)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Белки	Углеводы	Жиры	Белки	Вес блюда (г.)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	4,66	-	5,86	4,66	20	71,66	
Яйцо куриное вареное 1 шт.	6,00	0,38	5,00	6,00	50	70,75	
Каша жидкая молочная пшеничная	4,37	15,34	15,41	4,37	200	218,29	
Чай с сахаром	0,20	6,50	0,00	0,20	200	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	3,30	22,68	0,22	3,30	30	105,86	
Итого за завтрак	18,53	44,90	26,49	18,53	500	493,36	

ВТОРНИК

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	Углеводы			
День 7							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Албродинформ" Лашина 2004 г
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/ 2022г	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	54-12 м/2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
Итого за завтрак	500	36,30	18,00	73,20	598,30		

СРЕДА

	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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вс блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Улебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	60	0,50	0,09	1,50	8,49	54-28 з
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30	Пром.
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11 г/2022г
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	21,30	20,39	50,50	470,89	

ЧЕТВЕРГ

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			
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или Винегрет овощной * (с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродфинформ" Лашина 2004 г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Г.1994г.
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Лапшевник с творогом	250	15,77	26,98	36,38	451,4	278/1994г
	Соус сметанный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	54-4 соус/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	18/2016г
	Итого за завтрак	500	18,54	32,03	55,66	584,93	

Примечание:

Салат из свеклы и зеленого горошка * или Винегрет овощной * - допускается выдача иных салатов

Овощи в нарезке Огурец свежий ** или Огурец соленый** - допускается выдача иных овощей