

Согласовано:

И.П. Пиллягина

Марина Евгеньевна

Пиллягина М.Е.

декабрь 2024г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Утверждаю:

И.П. Пиллягина

Марина Евгеньевна

Пиллягина М.Е.

декабрь 2024г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

Москва 2016г

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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			
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г 53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	311 / 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>513</b>	<b>18,19</b>	<b>27,20</b>	<b>49,34</b>	<b>516,26</b>	

ВТОРНИК

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. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г	Сборник рецептов блюд для предпрятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	29	6,75	8,50	-	103,91	54-1 з/2022г	
Хлеб пшеничный из муки I/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>529</b>	<b>34,25</b>	<b>34,30</b>	<b>57,00</b>	<b>674,01</b>		

СРЕДА

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	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	0,77	5,55	3,74	67,99	81/2016 г	
Биточек из курицы	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 г/2022г	
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г	
Сыр твердых сортов порционно	29	6,75	8,50		103,91	54-1з/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>529</b>	<b>32,12</b>	<b>23,65</b>	<b>67,14</b>	<b>609,70</b>		

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	Углеводы			
День 4							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сыр твердых 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	
Кондитерское изделие	20	0,99	1,70	8,00	49,81	т/к4	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,85</b>	<b>27,94</b>	<b>62,55</b>	<b>576,74</b>		



2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	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	Жиры	Углеводы			
День 6							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сыр твердых 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 пшеничная	200	4,37	15,41	15,34	218,29	311/2004г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2Гн/2022г	
Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	Т/к4	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>513</b>	<b>19,15</b>	<b>27,55</b>	<b>49,90</b>	<b>525,49</b>		



СРЕДА

День	Пищевые вещества (г.)				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	Углеводы		
<b>День 8</b>						
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,30</b>	<b>25,39</b>	<b>50,88</b>	<b>541,64</b>	

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

ЗАВТРАК

Свекла отварная дольками

Сельдь солёная (филе без кожи)

Картофельное пюре

Чай с сахаром

Яйцо куриное вареное 1 шт.

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином

Итого за завтрак



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 "Углебодинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2024г - по 30.09.2024г) или						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Винегрет овощной *						
(с 01.10.24г - по 28.02.2025 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	71/2004г
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	423/1994г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	508/2004
Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	т/к4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>512,5</b>	<b>19,32</b>	<b>19,36</b>	<b>67,67</b>	<b>521,81</b>	<b>18/2016г</b>

