

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 28

Каменщикова В. П.

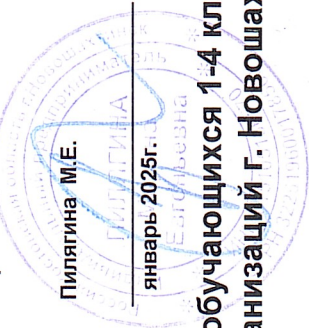


Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.



январь 2025г.

январь 2025г.

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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: зима - весна

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. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,80	7,50	24,70	192,60	54-22к/2022г
чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,85	19,61	88,00	603,94	

СРЕДА

	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.)	Жиры			
День 3					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лагшина 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					
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	99,15	53-193/2022г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	1,02	2,62	Табл № 24 стр. 563 Сб рец 1994 г
Рагу из овощей	200	4,50	16,03	254,27	184/2016г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,75	0,18	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	500	8,08	27,07	471,06	

ЧЕТВЕРГ

	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			
День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	7,80	8,40	22,30	196,00	311/2004г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак	500	19,85	20,51	85,60	607,34	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 5		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							
ЗАВТРАК							
Капуста квашеная **		40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Куцма В.Р. Москва 2016г
Гуляш (свинина лопатка б/к)		90	10,80	11,40	3,20	158,60	Таблица № 24 1994 403/1994
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 высшего сорта		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		500	19,04	21,01	56,26	490,29	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-1 з/2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	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	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г	
Итого за завтрак	500	17,35	17,51	92,00	595,84		

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			
ЗАВТРАК							
Свекла отварная	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-283/2022г	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г	
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11 г/2022г	
Чай с сахаром	180	0,18		13,50	58,00	54-2гн	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	500	20,71	14,41	57,68	447,03		

СРЕДА

День 8 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			
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марзук Ф.Л.1994г.
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-1 з/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,09	5,80	26,60	187,29	53-19з/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-20к/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	264,64	54-23гн/2022г
Итого за завтрак	500	19,14	17,91	89,90	598,63	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 9	Пищевые вещества (г.)						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.	
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	Таблица № 24 1994 423/1994г	
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г	
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	500	18,69	14,61	66,11	470,69		

ПЯТНИЦА

День 10	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						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г 403/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	27,08	16,58	54,12	470,02	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей