

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 28



Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



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

Возрастная категория : 12 лет и старше
Сезон: осень-зима

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
День 1								
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
		Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
		Каша жидкая молочная манная	250	6,54	28,92	28,38	399,96	311 / 2004г
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г		
Итого за завтрак	550	17,09	34,17	62,46	625,86			

ВТОРНИК

День 2		Пищевые вещества (г.)				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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке	50	0,48	0,06	1,02	6,54	Табл № 24 / 1994г
Тфтели (птица)	100	13,11	6,28	16,39	174,52	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,61	17,42	75,75	546,22	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)				
День 3					Сборник рецептур 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)
ЗАВТРАК					Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13
Плов (птица)	250	28,75	20,40	31,25	423,50
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80
Итого за завтрак	550	33,19	26,65	63,43	626,23
					Сборник рецептур питания для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
					81/2016 г
					403/1994г
					54-23гн/2022г
					18/2016г

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 4							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая		250	5,18	21,22	34,99	351,66	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
Итого за завтрак		550	15,73	26,47	69,07	577,56	

	Пищевые вещества (г.)	Энергетическая ценность (ккал)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)				Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г	
ЗАВТРАК					Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50		1,41		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Рыба тушеная в томате с овощами	100		19,63	0,08		
Картофель отварной дольками	180		5,34	12,01	18,00	
Чай с сахаром	200		0,20	8,66	231,29	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20		1,70	0,00	231,30	
Итого за завтрак	550		28,28	6,50	26,80	
				10,80		
				64,38	50,90	
					558,29	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День	6	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапшина 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
Каша жидкая молочная пшеничная		250	6,58	23,11	23,00	326,31	
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		50	4,25	0,25	27,00	127,25	
Итого за завтрак		550	17,13	28,36	57,08	552,21	
							54-6 о/2022г 311/2004г 54-3гн/2022г 18/2016г

	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
День 7						Сборник рецептов оплод и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке	50	0,48	0,06	1,02	6,54	Табл № 24 / 1994г
Котлета (птица) в соусе	100	14,16	12,88	12,71	224,08	416/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	22,66	24,02	72,07	595,78	

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" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Жаркое (птица) по домашнему	250	28,77	29,00	27,32	485,36	54-28 з/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	394/1994г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	54-2 гн/2022г
Итого за завтрак	550	33,27	29,30	60,62	639,16	18/2016г

	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)
ЗАВТРАК					
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	50	2,52	5,79	5,6	84,59
Котлета рыбная в томатном соусе	100	13,00	8,83	15,20	192,27
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	550	21,92	22,10	84,36	624,02
					18/2016г

ПЯТНИЦА

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						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Каша "Янтарная" с яблоком	250	5,96	17,89	46,29	370,01	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	
Итого за завтрак	550	20,81	26,74	86,27	668,41	