

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 28



Утверждаю:

ИП Пилигина
Марина Евгеньевна



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 при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липшина 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
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
ЗАВТРАК	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	0,38	70,75
	Каша жидкая молочная манная	220	5,11	22,17	312,43
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	27,90
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	76,35
	Итого за завтрак	500	13,96	45,45	487,43

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 2						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						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
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке		40	0,32	0,04	0,68	4,36
Тфтели (птица)		90	11,95	5,72	14,94	159,04
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55
Чай с сахаром		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		500	19,27	15,01	67,12	480,65

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	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.
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
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	28,04	24,10	48,88	524,58	

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ						
	Пищевые вещества (г.)					
День 4						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 изданий для обучающихся общеобразовательных 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	220	4,63	18,95	31,24	314,03	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	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	13,48	24,10	54,52	489,03	

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" Лапшина 2004 г
Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 5							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		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 общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Горошек зеленый консервированный (отварной)		40	1,13	0,06	2,33	14,38	
Рыба тушеная в томате с овощами		90	14,73	9,01	8,38	173,53	
Картофель отварной дольками		150	4,91	7,97	30,36	212,81	
Чай с сахаром		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		500	22,67	17,14	58,37	478,42	18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 6							
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.П. 1994г. Сборник рецептов 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 пшениная	220	6,12	21,57	21,47	304,49		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	30	2,55	0,15	16,20	76,35		18/2016г
Итого за завтрак	500	14,97	26,72	44,75	479,49		

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)												Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7														Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишина 2004 г
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)								Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	ЗАВТРАК													Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36								Табл № 24 / 1994г
	Котлета (птица) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09								416/1994г
	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								54-2 гн/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90								18/2016г
	Итого за завтрак	500	20,50	21,67	63,90	532,70								

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)							
День 8									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)				Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
ЗАВТРАК									
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20				54-28 з/2022г
Жаркое (птица) по домашнему	210	24,17	24,36	22,95	407,72				394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80				54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35				18/2016г
Итого за завтрак	500	27,82	24,61	50,85	536,07				

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					
День 9							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)		Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишина 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	Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Табл №24/1994г
	Котлета рыбная в томатном соусе	90	11,70	7,95	13,68	173,07	397/2004г
	Рис отварной	150	3,36	8,40	33,32	222,32	508/2004г
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23 гн/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,98	21,08	68,78	540,81		

[illegible]