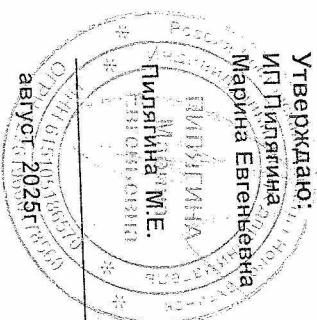
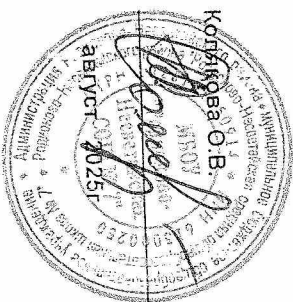


Согласовано:
Директор
МБОУ Родионово-Несветайская СОШ



10-ти дневное меню завтраков 75-00 для обучающихся 5-11 классов
Муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветайского района.

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кукина В.Р. Москва 2016г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,41	15,06	14,78	209,06	53-19 з/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-25/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	54-3гн/2022г
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,56	475,61	18/2016г

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 2						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов/на-Дону, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур 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						
Капуста квашеная	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994г 423/1994г 516/2004г 54-21гн/2022г 18/2016г
Тефтели (филе птицы)	90	5,80	4,89	9,54	139,00	
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
Итого за завтрак	520	20,14	18,20	79,50	595,19	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
День 3						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапишна 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,64	5,04	28,80	187,20	508/2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	510	22,29	27,29	56,72	570,55	

ЧЕТВЕРТ

		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" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,06	3,86	54,33	54-8 з/2022г
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	403/1994г
Каша рассыпчатая пшениная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23тн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	510	24,65	24,88	62,87	573,21	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
День 5						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" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Сосиски отварные	100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
Макаронные изделия отварные	120	4,08	7,32	27,36	191,64	516/2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2-тн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,88	29,52	49,88	549,54	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 6						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 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						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Яйцо вареное куриное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	200	6,00	9,40	31,00	232,60	54-20ж/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	6,50	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	19,41	20,41	54,08	479,26	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 7						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" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Куца В.Р. Москва 2016г
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,78	2,40	6,8400	52,08	43/2016г
Котлета (филе птицы)	70	14,40	3,20	10,10	193,38	416/1994г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	510	24,78	13,40	76,59	591,46	

--	--	--	--	--	--	--	--

			Пищевые вещества (г.)			
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 8						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д., 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Ичуша В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Свежета отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Биточек (фриге птицы)	70	12,60	14,00	10,75	214,40	416/1994г
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	173,85	54-11г/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	6,50	27,90	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,55	22,45	55,02	492,25	

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 "Хлебродинформ" Липина 2004 г. Сборник рецептур 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						
Сосиска отварная	100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,64	5,04	28,80	187,20	508/2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	510	22,29	27,29	56,72	570,55	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 10							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 "Хлебродинформ" Липкина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г	
ЗАВТРАК							
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,06	3,86	54,33	54-8 з/2022г	
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	403/1994г	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
Итого за завтрак	510	21,06	23,26	66,71	560,03		

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