

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 40



Утверждаю:
ИП Пилагина
Марина Евгеньевна



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

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 1								Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
ЗАВТРАК								
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	115,13		6/2004г	
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40		53-193/2022г	
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30		54-201/2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-211/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,75	0,18	18,90	88,22		Распоряжение	
Итого за завтрак	500	16,09	22,79	61,52	515,85			

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
		Белки	Жиры				
День 2							
ЗАВТРАК							
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23м/2022г	
Соус красный основной	25	0,83	0,60	2,23	17,64	54-3 соус/2022г	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332г/ 2004г	
Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28з/2022г	
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	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	24,33	11,60	68,98	477,19		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004г
Картофельное пюре	130	2,77	4,50	17,16	120,22	54-11г/2022г
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994г,стр561
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	Распоряжение
Итого за завтрак	500	21,09	26,80	39,61	484,00	

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНА

ый из муки

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/ 2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	0,40	2,80	2,80	38,00	Таблица 1994 г стр 566
Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	25,79	33,79	61,56	653,31	

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994г
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,90	508/2004г
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994г,стр561
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак :	500	21,65	18,83	67,10	524,47	

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 приобщающих школьников "Хлебпродформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76		54-25м/2022г
Каша рассыпчатая пшеничная	170	6,97	10,54	43,63	297,26		508/2004
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18		Таблица 1994г стр 563
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		Распоряжение
Итого за завтрак	500	21,72	15,79	65,23	490,90		

ЧЕТВЕРГ

[illegible]

ПЯТНИЦА

			Пищевые вещества (г.)					
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Вес блюда (г.)						
День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК							
		Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	151,26	6/2004г
		Масло сливочное (порциями)	10	0,100	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
		Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	3,00	8,20	20,00	165,80	311 / 2004г
		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
		Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
		Итого за завтрак	500	16,19	24,51	62,37	570,96	