

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 40



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.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75
Каша жидкая молочная манная		250	6,54	28,92	28,38	399,96
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	17,09	34,17	62,46	625,86
						18/2016г
				</		

ВТОРНИК

День 2	Пищевые вещества (г.)					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
					Энергетическая ценность (ккал)	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
Тефтели (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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			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						
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	33,19	26,65	63,43	626,23	

День 3

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

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.	
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)				Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 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							
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	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			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						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,00	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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
Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29	
Картофель отварной дольками	180	5,34	8,66	33,00	231,30	
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	550	28,28	20,85	64,38	558,29	18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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
						Энергетическая ценность (ккал)	
						Углеводы	
						Жиры	
						Белки	
						Вес блюда (г.)	

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 "Хлебпродфинформ" 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
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 в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	22,66	24,02	72,07	595,78	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			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
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28 з/2022г
Жаркое (птица) по домашнему	250	28,77	29,00	27,32	485,36	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	33,27	29,30	60,62	639,16	
День 8						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.

ЧЕТВЕРГ

День 9							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" 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							
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)							Табл №24/1994г
							397/2004г
							508/2004г
							54-23 гн/2022г
							18/2016г
Итого за завтрак							

День 9

Сборник рецептур блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродинформ" Лапина 2004 г
Сборник рецептур блюд для предприятий
общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.

Табл №24/1994г
397/2004г
508/2004г
54-23 гн/2022г
18/2016г

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				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							
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	18/2016г	