

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 40



Утверждаю:
ИП Пилягина
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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Жиры			
ЗАВТРАК	Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	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
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	
	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	
	Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	
				53,60	54-1 з/2022г
			0,10	66,10	53-19з/2022г
			0,38	70,75	54-6 о/2022г
			14,78	209,06	311 / 2004г
			6,50	26,80	54-2гн/2022г

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	15,34	31,79	35,26	490,00	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 2							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	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							
Овощи в нарезке** свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)		40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-23/2022г
или							
Овощи в нарезке** соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)		40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Гуляш (филе птицы)		90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994г
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	18,45	20,75	56,38	485,87	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 3						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" 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						
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	0,77	5,55	3,74	67,99	81/2016 г
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23м/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г
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	25,37	15,15	67,14	505,79	

ЧЕТВЕРГ

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)
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	15,63	31,89	45,47	532,80	

	Пищевые вещества (г.)	Вес блюда (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Вес блюда (г.)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Салат витаминный с растительным маслом		0,78	2,40	70	6,84	52,08	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 изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Филе сельди		13,90	14,90	50	0,90	193,30	
Картофель отварной дольками		3,20	5,20	150	19,80	139,40	
Чай с сахаром		0,30	0,00	200	6,70	27,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		2,56	0,16	30	16,20	76,48	
Итого за завтрак		20,74	22,66	500	50,44	489,16	18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)							
День 6								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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.	
ЗАВТРАК								Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)		15	3,50	4,40	-	53,60		54-1 з/2022г	
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75		54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная пшеничная		200	4,37	15,41	15,34	218,29		311/2004г	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн/2022г	
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66,10		53-19з/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		25	2,13	0,13	13,50	63,69		18/2016г	
Итого за завтрак		500	16,30	32,14	35,82	499,23			

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" 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
ЗАВТРАК							
Овощи в нарезке** свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)		40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-23/2022г
или овощи в нарезке** соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)		40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб6 рец 1994г
Птица тушеная в сметане с овощами		90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25м/2022г
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Кофейный напиток с молоком		200	3,80	2,90	11,30	86,00	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	34,44	17,38	72,44	583,24	

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" Лапина 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								
Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,00	6,10	5,80	81,50		54-8 з/2022г	
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60		54-12м/2022г	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40		54-21 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта с добавлением изюма	30	2,56	0,16	16,20	76,48		18/2016г	
Итого за завтрак	500	35,46	17,96	67,80	572,98			

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" 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								
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2025г - по 30.09.2025г) или Винегрет овощной * (с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)								81/2016 г 71/2004г
Тефтели (филе птицы)	40	0,56	4,04	2,72	49,48			423/1994г
Каша рассыпчатая пшеничная	90	5,80	4,89	9,54	105,37			508/2004
Кофейный напиток с молоком	150	6,84	6,37	28,31	197,93			54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	3,80	2,90	11,30	86,00			
	20	1,70	0,10	10,80	50,90			18/2016г
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68			

АТІНІЦЯ

[illegible]