

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 40



Утверждаю:

ИП Пирягина

Марина Евгеньевна



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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: зима - весна

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)	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
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,3500	70,75	54-6 о/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,53	475,61	

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994
Биточек (филе птицы)	60	3,39	4,26	3,33	65,22	416/1994г
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21	528/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,18	16,54	63,83	476,65	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)				
День 3					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)
ЗАВТРАК					
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62
Рагу из овощей	200	6,00	20,04	30,00	327,21
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35
Итого за завтрак	500	9,33	27,45	53,82	499,08
					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 изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ						
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.
День 4						
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый корсервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	107,60	54-20 з/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г
Рис отварной	150	3,36	8,40	33,32	222,32	508/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	-	6,50	26,72	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	21,67	17,61	62,50	581,07	

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		
День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Капуста квашеная **	60	1,86	1,54	2,34	30,66	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
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	500	19,64	22,19	57,04	506,43	Таблица № 24 1994 401/1994 516/2004 54-2гн/2022г 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						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,3800	70,75	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
Итого за завтрак	500	13,40	27,56	53,57	517,31	18/2016г

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый консервированный (отварной)		60	1,7	0,1	3,5	107,6	54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами		90	14,73	9,01	8,38	183,53	374/2004г
Картофель отварной дольками		150	3,20	5,20	19,80	139,40	518/2004г
Чай с сахаром		180	0,18	0,00	6,50	26,72	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	21,51	14,41	48,98	508,15	

Среды

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 8						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.Л. 1994г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Тефтели (филе птицы)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
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	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,69	14,61	66,11	470,69	

Четверг

	Пищевые вещества (г.)				
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 9					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
ЗАВТРАК					
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80
яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,79	6,38	29,26	205,62
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50
Итого за завтрак	500	21,44	16,02	62,80	481,57

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Папшина 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							
Огурец соленый в нарезке *		60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Плов (филе птицы)		200	23,00	16,32	25,00	338,80	54-12м/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		40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак		500	27,18	16,58	54,32	471,12	

Примечание:

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