

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

	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Жиры	Белки	Вес блюда (г.)		
День 1								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 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								
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	0,38	5,00			70,75	54-6 от/2022г
Каша жидкая молочная манная	220	5,11	22,17	22,59			312,43	311 / 2004г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	6,70	0,00			27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	16,20	0,15			76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	13,96	45,45	27,74			487,43	

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" Лапшина 2004 г
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			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								
	Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36			Табл № 24 / 1994г
	Тефтели (птица)	90	11,95	5,72	14,94	159,04			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			54-2 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	19,27	15,01	67,12	480,65			

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13
Плов (птица)	220	25,30	17,95	27,50	372,75
Кофейный напиток без молока	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	500	28,04	24,10	48,88	524,58
					81/2016 г
					403/1994г
					54-23гн/2022г
					18/2016г

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродформ" 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

День 4	Пищевые вещества (г.)					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 "Хлебродиформ" 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	0,38	70,75	54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная рисовая	220	4,63	18,95	31,24	314,03	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	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
Итого за завтрак	500	13,48	24,10	54,52	489,03		

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

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

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 5							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.Л. 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,13	0,06	2,33	14,38		54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53		374/2004г
Картофель отварной дольками	150	4,91	7,97	30,36	212,81		518/2004г
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	22,67	17,14	58,37	478,42		

ПОНЕДЕЛЬНИК

Итого за завтрак

ВТОРНИК

		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)
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" 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 Табл № 24 / 1994г 416/1994г 516/2004г 54-2 гн/2022г 18/2016г
Котлета (птица) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09	
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	
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	500	20,50	21,67	63,90	532,70	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Пашина 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
Жаркое (птица) по домашнему	210	24,17	24,36	22,95	407,72	
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	27,82	24,61	50,85	536,07	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)						
День 9								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 "Хлебродиформ" 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								
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)		40	2,02	4,63	4,48	67,72		Табл №24/1994г
Котлета рыбная в томатном соусе		90	11,70	7,95	13,68	173,07		397/2004г
Рис отварной		150	3,36	8,40	33,32	222,32		508/2004г
Кофейный напиток		200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-23 гл/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак		500	18,98	21,08	68,78	540,81		

Сборник рецептов блюд и типовых меню
для организации питания обучающихся 1-4
классов в общеобразовательных
организациях.
Роспотребнадзор, 2022г.

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

ПЯТНИЦА

День 10	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 "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Каша "Янтарная" с яблоком	220	5,25	15,75	40,74	325,71	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	
Итого за завтрак	500	18,40	24,50	69,92	573,21	18/2016г