

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3



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
Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (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			
День 1						
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	5,01	5,30	18,49	141,70	311 / 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,57	26,14	44,34	484,13	

ВТОРНИК

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 2							
ЗАВТРАК							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
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г	
Жаркое по-домашнему (свинина, лопатка, б/к)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
Итого за завтрак	500	27,50	25,80	57,00	570,10		

СРЕДА

		Пищевые вещества (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	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК											Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Сапат из свеклы и зеленого горошка 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	(с										
Биточек из курицы	55	0,77	5,55	3,74	67,99						81/2016 г
Каша гречневая рассыпчатая	75	14,40	3,20	10,10	126,40						54-23м/2022г
Кофейный напиток без молока	150	8,30	6,30	36,00	233,70						54-4 г/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	0,20	0,00	6,50	26,80						54-23гн/2022г
	20	1,70	0,10	10,80	50,90						18/2016г
Итого за завтрак	500	25,37	15,15	67,14	505,79						

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					
День 4							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 изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)		20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)		15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.		40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая		200	5,30	5,40	28,70	184,50	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак		500	17,86	26,24	54,55	526,93	

ПЯТНИЦА

		Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							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
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
Овощи в нарезке**							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец свежий (с 01.09.2023г -по 30.09.2023г) или	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 з/2022г	
Овощи в нарезке**							
Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994	
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004	
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	18,12	20,69	55,38	481,51		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями) Масло сливочное (порциями) Яйцо куриное вареное 1 шт. Каша жидкая молочная пшеничная Чай с сахаром	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г
	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г
	200	5,97	5,65	19,05	150,93	311/2004г
	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,53	26,49	44,90	493,36	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7								
	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.П.1994г.
	ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50		54-8 з/ 2022г	
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60		54-12 м/2022г	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40		54-21 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80		18/2016г	
Итого за завтрак	500	36,30	18,00	73,20	598,30			

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)							
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)				
День 8									Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)								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									
Овощи в нарезке** (Огурец свежий с 01.09.2023г -по 30.09.2023г или Огурец соленый ** с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	60	0,50	0,09	1,50	8,49			54-2 з/2022г	
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30			Пром.	
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40			54-11 г/2022г	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90			54-3 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80			18/2016г	
Итого за завтрак	500	21,30	20,39	50,50	470,89				

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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.
		Белки	Жиры				
День 9							
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Салат из свеклы и зеленого горошка *							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
(с 01.09.2023г - по 30.09.2023г)							
Винегрет овощной *							
(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г	71/2004г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004	
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	18,70	18,30	62,67	489,68		

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 10						
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Лапшевник с творогом	200	10,04	15,25	22,78	192,4	278/1994г
Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	54-4 соус/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	45	3,83	0,23	24,30	114,60	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,54	32,03	55,66	509,53	

Примечание:

Салат из свеклы и зеленого горошка * или Винегрет овощной * - допускается выдача иных салатов

Овощи в нарезке Огурец свежий ** или Огурец соленый** - допускается выдача иных овощей