

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 3

Закотий Н.Н.



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Сезон : осень-зима

1 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

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 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	250	6,26	6,62	23,11	177,13	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	50	5,50	0,36	37,80	176,40	18/2016г
Итого за завтрак	575	21,57	27,64	67,86	607,74	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры				
День 2							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" 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 витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	100	1,30	4,00	11,40	86,80	43/2016г	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка/к)	250	28,77	29,00	27,32	485,40	394/1994г	
Чай с лимоном и сахаром	180	0,20	0,00	6,03	25,11	54-3 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
обогащенный йодказеином							
Итого за завтрак	550	31,97	33,10	55,55	648,21		

СРЕДА

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
День 3							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							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							
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	100	1,40	10,00	6,8	123,61		81/2016 г
Биточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53		54-23м/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44		54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	180	0,18	0,00	5,85	24,12		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	580	32,44	21,92	80,11	647,60		

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ									
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						
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" 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		
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 рисовая	250	6,62	6,75	35,87	230,62	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	50	5,50	0,36	37,80	176,40	18/2016г			
Итого за завтрак	575	21,93	27,77	80,62	661,23				

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
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.)						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г 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
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2023г -по 30.09.2023г) или	100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2 з/2022г	
Овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	
Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994	
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	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	580	20,80	23,84	62,94	552,85		

2 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				
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 пшеничная	250	7,46	7,06	23,81	188,66	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	50	5,50	0,36	37,80	176,40	18/2016г	
Итого за завтрак	575	22,77	28,08	68,56	619,27		

ВТОРНИК

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						
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г) Плов с курицей Какао с молоком	100	1,66	10,16	9,66	135,83	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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
	200	27,30	8,10	33,20	314,60	
	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	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Итого за завтрак	550	37,81	22,11	82,46	678,08	
18/2016г						

СРЕДА

День 8		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	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		
ЗАВТРАК							
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г)		100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2 з/2022г
или							
Овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)		100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г Пром.
Сельдь солёная (филе без кожи)		100	27,80	29,80	1,80	386,60	54-11 г/2022г
Картофельное пюре		180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-3 гн/2022г
Чай с лимоном и сахаром		180	0,20	0,00	6,03	25,11	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		580	34,34	36,24	44,09	640,79	

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" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или Винегрет овощной * (с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	100	1,40	10,10	6,80	123,70	81/2016 г 71/2004г	
Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	423/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97	237,51	508/2004	
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	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	580	21,16	25,88	72,34	606,58		

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 10							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродфинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Сыр твердых 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		245	12,74	18,62	27,90	235,69	278/1994г
Соус сметанный натуральный		30	0,87	4,95	1,98	55,83	54-4 соуc/2022г
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		50	4,25	0,25	27,00	127,33	18/2016г
Итого за завтрак		550	21,66	35,42	63,48	565,55	

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