

Согласовано :

Начальник территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Ростовской области  
в г. Новошахтинске, Мясниковском,  
Родионово-Несветайском районах

Н.Н. Кириленко

2020г

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ СОШ №3



2020г

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"



2020 г

### Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

сезон (осень-зима)

1 неделя

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Мг)									
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>																	
Завтрак :																	
Распоряжение Таблица	2019г	Масло сливочное ( порционно) Сыр твердый (порционно) Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным и сахаром (молоко цельное)	10 15 265	0,02 0,75 13,00	5,70 10,65 9,90	0,12 0,20 24,10	104 104 166										
№302	2004г		200	0,20	-	15,00	58	0,30	-	-	5,70	0,90	9,80	195,00	14,0	4,10	
№685	2004г	Чай с сахаром	30	3,80	1,44	28,90	132	0,03					12,40	4,00	2,2	0,32	
Распоряжение		Батон пшеничный	520	17,00	17,00	68,00	564	0,23	11,50	6,98	1,41	94,20	227,00	20,2	4,76	0,30	
		Итого							4,00	1,28		10,00	57,00	12,00	1,0	0,04	

**ВТОРНИК**

2 День	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В 1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак :																			
№492	2004 г	Плов (филе куриное)	200	10	11,35	3,6	110	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25	1,25				
№43	2004г	Салат из белокачанной капусты	60	2	9	0	96	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	0,08				
№692	2004 г	Кофейный напиток	200	0,2		14,9	61					5	8	5					
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3	0,3				
Итого			490	16	21	84	399	3,23	15,1	14,1	0,81	28,5	90,5	14,65	1,63				

**СРЕДА**

3 День	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В 1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак :																			
№413	2004г	Сосиска отварная	70	16	15	30,5	250	0,06			0,41	16,1	93	11,5	0,98				
№332	2004г	Макаронны отварные	150	18	7,5	74	145		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2				
Таблица		Икра кабачковая	60	1,4	5,08	8,88	88	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5				
№686	2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32				
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3	0,3				
Итого			310	39,4	39	157,18	693	0,19	2,1	0,6	3,32	46,3	183,5	90,2	7,3				

Четверг																			
4 День Сборник рецептов блюд при общественнообразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	МАССА ПОРЦИЙ в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества									
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА																			
№488	2004г	80/75	0,02	5,70	0,12	107													
№311	2004г	150	13	9,9	24,2	164	0,2		4					10	12	1			
№ 49	2004г	60	0,9	2,4	6,6	52		3,66					5,7	0,9	195	14			4,1
№685	2004 г	200	0,2	0	15	58	0	0,3					0	0	4	2,2			0,32
Распоряжение		30	3,8	1,44	28,8	132	0,03							0,51	5	3			0,3
		440	17,92	19,44	74,72	513	0,23	7,96	5,7	1,41	37,2	227	20,2	4,72					
Завтрак :																			
Птица тушеная в соусе томатном с овощами (цыпленок бойлер)																			
Каша гречневая рассыпчатая																			
Салат из моркови																			
Чай с сахаром																			
Батон пшеничный																			
Итого																			



## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

6 День Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	МАССА ПОРЦИЙ в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак :													
Таблица	15	Сыр твердый (порционнно)	0,75	10,65	0,20	104		7,20				57,00	
Распоряжение	10	Масло сливочное ( порционнно)	0,02	5,60	0,12	107		4				10	12
№302	265	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным и сахаром (молоко цельное)	12,98	10	24,2	146	0,2		5,7	0,9	180	9,8	11
№ 692	200	Кофейный напиток	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	4	12,4	2,2
Распоряжение	30	Батон пшеничный	3,8	1,44	28,8	150	0,03				16	5	3
Итого	520		17	17,04	68,12	461	0,23	4,3	5,7	1,41	212	37,2	17,2

### ВТОРНИК

7 День Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	МАССА ПОРЦИЙ в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак :													
№ 374	125	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	11,2	10,5	0,4	265	0,06				0,41	16,1	93
№ 520	150	Пюре картофельное	5,8	5,2	24	195		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5
Таблица	60	Свекл отварная	2,5	4,6	10,7	94	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24
№693	200	Какао с молоком	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2
Распоряжение	30	Батон пшеничный	3,8	1,44	28,8	150	0,03				5	16	3
Итого	565		17	17,14	68,2	460	0,06	2,1	0,74	1,91	28,1	127,5	61

8 день	Среды	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества												
				Б	Ж	У	В 1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак :																									
№ 462	2004 г	Тефтели (фарш куриный)	115/50	13,8	16,4	54	257	0,11	2,3			0,54			5,9										
№ 287	2004 г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	13	9,9	37	164	0,2	5,7	0,9	195	9,8		14	4,1										
№ 49	2004г	Салат из моркови	60	8,8	9,5	11,2	134	0,03		0,2	44	8		5,3	0,02										
№685	2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	4	12,4		2,2	0,32										
Распоряжение														3,8	1,44	28,8	150	0,03		0,51	5	16	3	0,3	
Итого														39,6	37,24	146	763	0,26	0,41	8	1,61	35,74	259	30,4	4,74

#### ЧЕТВЕРГ

9 день	Среды	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества												
				Б	Ж	У	В 1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак :																									
№ 437	2004 г	Гуляш (свинина)	80/75	0,02	5,70	0,12	107	4				10	12	1											
№332	2004г	Макаронные отварные	150	18	7,5	74	145	1,8	0,6	1,5	34,5	12		49,5	4,2										
№43	2004г	Салат из белокачанной капусты	60	18,02	13,2	74,12	252	5,8	0,6	1,5	46,5	22		50,5	4,2										
№686	2004 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	58	0,3	0	0	4	12,4		2,2	0,32										
Распоряжение														3,8	1,44	28,8	150	0,03		0,51	5	16	3	0,3	
Итого														40,04	27,84	192,04	712	0,03	11,9	1,2	3,51	61,4	113	106,2	9,02

ПЯТНИЦА

10 день	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Витамины (МГ)			Минеральные вещества							
				Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак :																	
№ 499	2004 г	Котлета (фарш куриный)	80	16,1	15,1	15,1	262	0,27	0,035	23,4	35,3					14,7	
№ 520	2004	Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195	1,8	0,6	12	34,5	49,5				4,2	
Таблица		Кукуруза консервированная	60	17,8	18	57,1	399	0,06		16	92	11,4				0,97	
№692	2004 г	Кофейный напиток	200	0,2	0	14,9	61	0	0,3	0	0	2,2				0,32	
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03		0,51	16	3				0,3	
		Итого	520	43,7	39,74	139,9	1067	0,09	2,37	0,635	2,41	68,8	181,8			20,49	