

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3

Закотий Н.Н.



январь 2024г



январь 2024г

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.)				
День 1						Сборник рецептов блюд и напитков 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 "Хлебродинформ" Липина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1984г. Сборник рецептов блюд и напитков 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
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,80	7,50	24,70	192,60	54-22к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	500	16,45	22,74	73,76	565,40	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)			
День 2					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Южная В.Р. Москва, 2016г
ЗАВТРАК					
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72
Биточек (свинина лопатка бл/к)	50	2,83	3,55	2,78	55,79
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
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	18,37	15,88	68,48	491,57

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)			
День 3					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Южная В.Р. Москва, 2016г
ЗАВТРАК					
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62
Рагу из овощей	200	4,50	16,03	23,00	254,27
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	500	8,08	27,07	49,57	471,06	

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)					
День 4						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 4-х классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Учебник для обучающихся общеобразовательных школ "Хлебродинформ" Липина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.И. 1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов завтраков и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Куша В.Р. Москва 2016г.
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	Сборник рецептов завтраков и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004г.
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-1 з/2022г
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	7,80	8,40	22,30	196,00	Пром. 311/2004г

Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,45	23,64	71,36	568,80	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
День 5						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни обучающихся общеобразовательных организаций. М.: ООО "Издательство АСТ", 2014 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания. М.: ООО "Издательство АСТ", 2014 г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Южная В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Гуляш (свинина лопатка блк)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	40/1/1994
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	54-21гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	19,04	21,01	56,26	490,29	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 6						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни обучающихся общеобразовательных организаций. М.: ООО "Издательство АСТ", 2014 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания. М.: ООО "Издательство АСТ", 2014 г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Южная В.Р. Москва 2016г

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
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.
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 выс	35	3,85	0,24	26,46	123,50	
обогащенный йодказеином						18/2016г
Итого за завтрак	500	14,95	20,64	77,76	557,30	

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 "Хлебродолинформ" Липинина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучика В.Р. Москва 2016г
Салат из свежих и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,17	81/2016г
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30	15/2016г
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	21,64	26,35	53,08	536,57	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" Липинина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучика В.Р. Москва 2016г
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-13/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,09	5,80	26,60	187,29	54-20к/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	
Итого за завтрак	500	16,74	21,04	75,66	560,09	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				

День 9						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липецка 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Липецка 2004 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Южная В.Р. Москва 2016г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004г.

Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Тертыели (свинина лопатка б/к)	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 подказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,69	14,61	66,11	470,69	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
День 10						сборник рецептур блюд и кулинарных рецептов для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	сборник рецептур блюд и кулинарных рецептов для обучающихся образовательных организаций 1-4 кл. 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 (свинина лопатка б/к)	200	23,00	18,32	25,00	338,80	403/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
обогащенный подказеином						
Итого за завтрак	500	27,08	16,58	54,12	470,02	

Примечание:

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