

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 : 12 лет и старше
Сезон: зима - весна
1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовградзор, 2022г.
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	54-1 з/2022г 53-19з/2022г
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.
Каша жидкая молочная овсяная	250	8,50	9,37	30,87	240,75	54-22ж/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	550	18,15	24,61	79,93	613,55	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовградзор, 2022г.
						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Ючма В.Р. Москва 2016г.

ЗАВТРАК							
Икра из кабачков (консервы стерилизованные) Виточек (свинина лопатка б/к) , соус красный основной	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994	
Каша гречневая рассыпчатая	100	18,00	20,00	15,36	304,00	416/1994г ;528/1994г	
Чай с сахаром	180	12,12	9,82	46,14	321,49	54-4 г/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
Итого за завтрак	550	34,89	34,60	88,68	796,36		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)					
День 3							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-193/2022г	
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рещ 1994 г	
Рагу из овощей	250	6,00	20,04	30,00	327,21	184/2016г	
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	550	9,58	31,08	56,57	544,00		

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					
День 4							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
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	53-193/2022г	
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.	
Каша жидкая молочная манная	250	9,97	10,50	27,87	245,00	311/2004г	
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	18/2016г	
Итого за завтрак	550	19,62	25,74	76,93	617,80		

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодоиминформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кукина В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994 401/1994
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,76	22,94	73,90	589,10	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодоиминформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кукина 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	250	6,63	6,75	35,87	230,63	54-25,1г/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	550	16,28	21,99	84,93	603,43	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодоиминформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.

ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кулинария В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,4	10,08	6,8	123,61	81/2016г
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30	15/2016г
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11 г/2022г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	22,84	31,42	59,76	613,89	

СРЕДА

ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кулинария В.Р. Москва 2016г
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
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.
Каша жидкая молочная гречневая	250	8,86	7,25	33,25	234,11	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	550	18,51	22,49	82,31	606,91	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кулинария В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,4	10,08	6,8	123,61	81/2016г
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30	15/2016г
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11 г/2022г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	22,84	31,42	59,76	613,89	

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,41	16,54	83,75	569,50	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых блюд для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебобулочные изделия". Приложение 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.И. 1994г. Сборник рецептов блюд и группировки блюд для образовательных организаций Юмашева В.Р. Москва 2016г.
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)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	32,83	20,66	60,37	554,72	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей

Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей

Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей