

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 3

Закотий Н.Н.



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

Утверждаю:
 ИП Пилигина
 Марина Евеньевна



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. Роспотребнадзор, 2022г.
День 1						
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лашина 2004 г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,57	26,14	44,34	484,13	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 2							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		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)	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка 6/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 в/с обогащенный йодказеином	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. Сборник рецептов 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 28.02.2024г)	55	0,77	5,55	3,74	67,99		81/2016 г
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40		54-23М/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70		54-4 П/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-23ГН/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего обогатенный йодказеином	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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Распространенное, 2022г.
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-методический сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
	Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	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	30	3,30	0,22	22,66	105,86	18/2016г
	Итого за завтрак	500	17,86	26,24	54,55	526,93	

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)					
День 5						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", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов 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	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 э/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

		Пищевые вещества (г.)					
День 6							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 "Хлебпродлинформ", Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 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	
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная пшеничная	200	4,37	15,41	15,34	218,29	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	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г	
Итого за завтрак	500	18,53	26,49	44,90	493,36		

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 7						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)	
ЗАВТРАК						
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.)					
День 8							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Респотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Светлая отварная долльками	60	0,50	0,09	1,50	8,49	54,28	з
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 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

День	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. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9							
	ЗАВТРАК						
	Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г. - по 30.09.2023г) или						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 Кучма В.Р. Москва 2016г
	Винегрет овощной *	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г 71/2004г
	(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)						423/1994г
	Тертелли (свинина попка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	508/2004
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	54-23 гн/2022г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	
	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

	Пищевые вещества (г.)					
День 10						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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций (Кучка В.Р. Москва 2016г.
ЗАВТРАК						
Лепешник с творогом	250	15,77	26,98	36,38	451,4	278/1994г
Соус сметанный	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,54	32,03	55,66	584,93	

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