

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 3

Закотий Н.Н.



Утверждаю:

ИП Пиряткина  
Марина Евгеньевна

Пиряткина М.Е.



### 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

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 1						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
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

54-1 з/2022г

Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6-0/2022г
Каша жидкая молочная манная	250	6,26	6,62	23,11	268,93	311 / 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
обогащенный йодказеином						
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,42</b>	<b>17,70</b>	<b>52,67</b>	<b>544,00</b>	

## ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
<b>День 2</b>						
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>	<b>Вес блюда (г.)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Салат витаминный с растительным маслом	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						
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,97</b>	<b>33,10</b>	<b>55,55</b>	<b>648,21</b>	

## СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)				

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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Салат из свежеты и зеленого горошка	100	1,40	10,00	6,8	123,61	81/2016 г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Биточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-23M/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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>32,44</b>	<b>21,92</b>	<b>80,11</b>	<b>647,60</b>		

#### ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					
День 4							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.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов 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
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная	250	6,26	6,62	23,11	268,93	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,42</b>	<b>17,70</b>	<b>52,67</b>	<b>544,00</b>	

**ПЯТНИЦА**

	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых изделий для организации питания образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи в нарезке	100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2 з/2022г
Огурец свежий	100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994
Гуляш (свинина лопатка б/к)	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004
Макаронные изделия отварные	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Чай с сахаром	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	480	20,00	23,74	61,24	552,85	
<b>Итого за завтрак</b>						

**2 НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

		Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	250	7,46	7,06	23,81	212,54		31-1/2004г
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,82</b>	<b>18,28</b>	<b>68,49</b>	<b>558,15</b>		

**ВТОРНИК**

		Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Салат из белокочанной капусты	100	1,66	10,16	9,66	135,83		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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>37,81</b>	<b>22,11</b>	<b>82,46</b>	<b>678,08</b>	

### СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
<b>День 8</b>						
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>	<b>Вес блюда (г.)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Свекла отварная дольками	100	0,82	0,15	2,50	14,15	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г
Сельдь соленая (филе без кожи)	100	27,80	29,80	1,80	386,60	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Чай с сахаром	180	0,30	0,00	6,70	24,12	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-11 г/2022г 54-2 гн/2022г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>34,46</b>	<b>36,29</b>	<b>45,56</b>	<b>643,05</b>	18/2016г

### ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)				



День 9		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.
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из свежеты и зеленого горошка	100	1,40	10,10	6,80	123,70	81/2016 г	
Тертыели (свинина лопатка Б/к)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	71/2004г	
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97	237,51	423/1994г	
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,16</b>	<b>25,88</b>	<b>72,34</b>	<b>606,58</b>		

**ПЯТНИЦА**

День 10		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.
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Лепешки 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	50	4,25	0,25	27,00	127,33	18/2016г
Итого за завтрак	530	21,09	32,18	71,86	661,36	