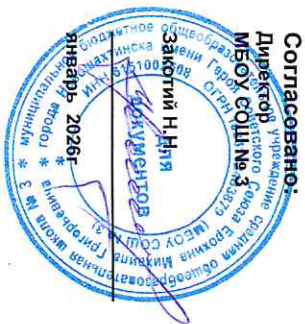




Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна



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							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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Куша В.Р. Москва 2016г.	
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,35	70,75	54-60/2022г	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г	
Каша жидкая молочная манная	250	6,51	6,88	24,03	279,68	311/2004г	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
Итого за завтрак	550	16,31	19,28	52,78	546,23		

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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						
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994
Биточек (филе птицы) в соусе	100	19,20	4,26	13,46	168,53	416/1994г.:528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	54-4 г/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	
Итого за завтрак	550	34,03	16,60	84,04	620,94	18/2016г

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 "Хлебродинформ" Лашина 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						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Огурец соленый в нарезке *	65	0,52	0,06	1,10	7,02	Табл № 24 стр 563 Сб рецептов 1994 г
Рану из овощей	250	7,25	24,23	36,28	392,19	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	10,82	31,67	62,88	580,33	

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" Липшина 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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Горошек зеленый консервированный(отварной)	70	1,98	0,11	4,08	125,53	54-20г/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	-	6,50	26,72	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	550	24,72	17,60	76,95	665,08	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)			
День 5					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Республика Татарстан, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					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 Кукина В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80
Итого за завтрак	550	21,76	22,94	73,90	589,10
					18/2016г

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)
ЗАВТРАК					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 Кучина В.Р. Москва 2016г
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Каша жидкая молочная рисовая	250	4,62	18,95	31,23	313,95
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80
Итого за завтрак	550	14,32	31,35	59,81	579,40
					18/2016г

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 "Хлебпроднинформ", 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						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	70	1,98	0,11	4,08	125,53	54-20 з/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	374/2004г
Картофель отварной дольками	180	3,84	6,24	23,76	166,56	518/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	24,06	16,46	54,45	562,18	

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 "Хлебпродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Капуста квашеная	50	1,55	0,45	1,95	18,05	Табл № 24
Тефтели(филе птицы)	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	550	23,09	23,47	75,75	596,59	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 9						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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-13/2022г
Йогурт натуральное вареное I шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-60/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	250	9,73	7,97	36,57	256,93	54-206/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	550	23,38	17,61	70,11	532,88	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 10						
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.Д.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48		0,06	1,02	2,62
Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75		20,40	31,25	423,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40		0,20	21,60	101,80
Итого за завтрак	550	32,93		20,66	60,57	555,82
						Табл № 24 стр 563 Сб реч 1994 г 403/1994г 54-3гн/2022г 18/2016г

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