

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 34



Кorableва Т.С.

февраль 2023 г

Утверждаю:
 ИП Пилягина
 Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

февраль 2023 г

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
ЗАВТРАК					
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	115,13	6/2004г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	98,40	53-19з/2022г
Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	168,90	54-16к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,75	0,18	88,22	Распоряжение
Итого за завтрак	500	13,99	22,79	59,02	497,45

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
День 2							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23м/2022г	
Соус красный основной	25	0,83	0,60	2,23	17,64	54-3 соус/2022г	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/ 2004г	
Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28з/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	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	24,33	11,60	68,98	477,19		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
День 3							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004г	
Картофельное пюре	130	2,77	4,50	17,16	120,22	54-11г/2022г	
Капуста квашеная с клюквой	60	0,90	0,00	2,10	12,00	Таблица № 24 1994г	
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	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	20,91	26,74	39,07	480,58		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
День 4							
ЗАВТРАК							
Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,61	3,60	5,49	100,98	54-14 р/2022г	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004 г	
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица № 24 1994г	
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	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	18,35	11,85	62,84	431,59		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
День 5							
ЗАВТРАК							
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	115,13	6/2004г	
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19з/2022г	
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	54-20к/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	2,75	0,18	18,90	88,22	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	16,09	22,79	61,52	515,85		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004Г	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/ 2004Г	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	0,40	2,80	2,80	38,00	Таблица № 24 1994 г	
Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн/2022Г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	25,79	33,79	61,56	653,31		

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
День 7							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994Г	
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,90	508/2004Г	
Капуста квашеная с яблоками	60	1,86	0,54	2,34	21,66	Таблица № 24 1994	
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004Г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Итого за завтрак :	500	22,43	19,31	66,80	530,71		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25м/2022г	
Каша рассыпчатая пшеничная	170	6,97	10,54	43,63	297,26	508/2004	
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18	Таблица № 24 1994г	
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	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	21,72	15,79	65,23	490,90		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004г	
Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	54-15з/2022г	
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	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	19,70	19,20	62,10	501,20		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	115,13	
Масло сливочное (порциями)	10	0,100	7,20	0,10	66,10	
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	3,00	8,20	20,00	165,80	
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,50	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
Итого за завтрак	500	16,19	24,51	62,37	535,33	