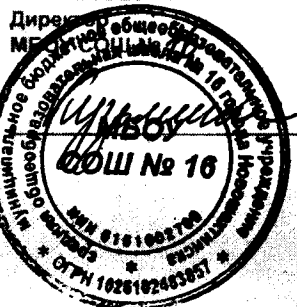


Согласовано:



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Пилагина Марина Евгеньевна



15.08.2023г.

**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**

День 1	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	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		
ЗАВТРАК							
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г	
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г	
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная манная	200	5,01	5,30	18,49	141,70	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	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г	
Итого за завтрак	500	17,57	26,14	44,34	484,13		

ВТОРНИК

День 2	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Всё блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Всё блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липецка 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Шарук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов 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 бл)	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	21,80	101,80	18/2016г	
Итого за завтрак	500	27,50	25,80	57,00	570,10		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 3						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" Липецка 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 г/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный 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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 4						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мерчук Ф.Л.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
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,90	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	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,86	26,24	54,55	526,93	

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.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 5						
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папшина 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
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 з/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 С6 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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
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" Липецкая 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						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная пшеница	200	5,97	5,65	19,05	150,93	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	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,53	26,49	44,90	493,36	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 7						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Салат из белокачанной 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 курцей	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

День 8	Пищевые вещества (г.)					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			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папилина 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
Овощи в нарезке** (Огурец свежий с 01.09.2023г -по 30.09.2023г или Огурец соленый ** с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	60	0,50	0,09	1,50	8,49	54-2 з/2022г	
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 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	21,30	20,39	50,50	470,89		

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" Лавшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или						81/2016 г
Винегрет овощной * (с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	71/2004г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гм/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68	

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.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лепшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
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
Лепешки с творогом	200	10,04	15,25	22,78	192,4	278/1994г
Соус сметанный натуральный	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	45	3,83	0,23	24,30	114,60	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,54	32,03	55,66	509,53	