

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 16



Утверждаю:  
ИП Пилагина  
Марина Евгеньевна



**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.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-1 з/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	53-19з/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-6 о/2022г
Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	311 / 2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	54-2гн/2022г Т/к4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>513</b>	<b>18,19</b>	<b>27,20</b>	<b>49,34</b>	<b>516,26</b>	<b>18/2016г</b>

**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. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Салат витаминный							
с растительным маслом	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г	
Жаркое по-домашнему	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г	
(свинина лопатка б/к)							
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г	
Сыр твердых сортов в нарезке							
(порциями)	29	6,75	8,50	-	103,91	54-1 з/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>529</b>	<b>34,25</b>	<b>34,30</b>	<b>57,00</b>	<b>674,01</b>		

**СРЕДА**

День 3	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			
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	0,77	3,74	67,99	81/2016 г
Биточек из курицы	75	14,40	10,10	126,40	54-23м/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Сыр твердых сортов порционно	29	6,75		103,91	54-1 з/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	10,80	50,90	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>529</b>	<b>32,12</b>	<b>67,14</b>	<b>609,70</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

День 4	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			
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	-	71,66	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	24,99	251,86	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Кондитерское изделие Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	0,99	8,00	49,81	т/к4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,85</b>	<b>22,68</b>	<b>105,86</b>	<b>18/2016г</b>
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,85</b>	<b>62,55</b>	<b>576,74</b>	

ПЯТНИЦА

День 5	Пл	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 приобщающих школьников "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.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Овощи в нарезке**							
Огурец свежий (с 01.09.2024г - по 30.09.2024г )	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 з/2022г	
или							
Овощи в нарезке**							
Огурец соленый ( с 01.10.2024 г - по 28.02.2025г)	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	
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	29	6,75	8,50	-	103,91	54-1 з/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>529</b>	<b>24,87</b>	<b>29,19</b>	<b>55,38</b>	<b>589,78</b>		

## 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)								
День 6		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)				
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)		20	4,66	5,86	-	71,66	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.			
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.			
Каша жидкая молочная пшеничная		200	4,37	15,41	15,34	218,29	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	54-1 з/2022г			
Кондитерское изделие		12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	54-6 о/2022г			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		30	3,30	0,22	22,68	105,86	311/2004г			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>513</b>	<b>19,15</b>	<b>27,55</b>	<b>49,90</b>	<b>525,49</b>	<b>54-2гн/2022г т/к4</b>			
							<b>18/2016г</b>			

## ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)								
День 7		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)				
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Салат из белокочанной капусты с морковью		60	1,00	6,10	5,80	81,50	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.			
Плов с курицей		200	27,30	8,10	33,20	314,60	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.			
Какао с молоком		200	4,60	3,60	12,60	100,40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г			
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)		29	6,75	8,50	-	103,91	54-8 з/ 2022г			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		40	3,40	0,20	21,60	101,80	54-12 м/2022г			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>529</b>	<b>43,05</b>	<b>26,50</b>	<b>73,20</b>	<b>702,21</b>	<b>54-21 гн/2022г</b>			
							<b>54-1 з/2022г</b>			
							<b>18/2016г</b>			

**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. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Свекла отварная дольками	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
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,30</b>	<b>25,39</b>	<b>50,88</b>	<b>541,64</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

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			
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2024г - по 30.09.2024г) или Винегрет овощной * (с 01.10.24г - по 28.02.2025 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	71/2004г	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	423/1994г	
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	508/2004	
Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	54-23 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	т/к4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>512,5</b>	<b>19,32</b>	<b>19,36</b>	<b>67,67</b>	<b>521,81</b>	<b>18/2016г</b>	

**ПЯТНИЦА**

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			
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Лапшевник с творогом	250	15,77	26,98	36,38	451,4	278/1994г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Соус сметанный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	54-4 соус/2022г	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	29	6,75	8,50	-	103,91	54-1 з/2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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>529</b>	<b>25,29</b>	<b>40,53</b>	<b>55,66</b>	<b>688,84</b>		