

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 16

Кузьмина Н.А.

январь 2025г.

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

январь 2025г.

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

Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: зима - весна

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)							
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
День 1									Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА									Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК									Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)		15	3,50	4,40	-	53,80		54-1 з/2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66,10		53-19з/2022г	
Каша жидкая молочная овсяная		200	6,80	7,50	24,70	192,60		54-22к/2022г	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		75	8,25	0,51	56,70	264,64		18/2016г	
Итого за завтрак		500	18,85	19,61	88,00	603,94			

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественного питания "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 Кучма В.Р. Москва 2016г
День 2							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
ЗАВТРАК							
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72		Таблица № 24 , 1994
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	2,83	3,55	2,78	55,79		416/1994г
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21		528/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70		54-4 г/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35		18/2016г
Итого за завтрак	500	18,37	15,88	68,48	491,57		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Масло сливочное (порциями)		15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-193/2022г	
Огурец соленый в нарезке *		60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994 г	
Рагу из овощей		200	4,50	16,03	23,00	254,27	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		500	8,08	27,07	49,57	471,06		

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)						
	Вес блюда (г.)	Белки					
День 4							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК							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
	Сыр твёрдых 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
Каша жидкая молочная манная	200	7,80	8,40	22,30	196,00	311/2004г	
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г	
Итого за завтрак	500	19,85	20,51	85,60	607,34		

ПЯТНИЦА									
		Пищевые вещества (г.)							
День 5							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									
Капуста квашеная **		40	1,24	0,36	1,56	14,44			
Гуляш (свинина лопатка б/к)		90	10,80	11,40	3,20	158,60			
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55			
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90			
Итого за завтрак		500	19,04	21,01	56,26	490,29			
						Таблица № 24 1994			
						403/1994			
						516/2004			
						54-2гч/2022г			
						18/2016г			
						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 изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г			

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолинформ" 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
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
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	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	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,35	17,51	92,00	595,84	

ВТОРНИК

ВТОРНИК									
День	7		Пищевые вещества (г.)						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА									
	ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.		
	Свекла отварная	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28 г/2022г		
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г		
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11 г/2022г		
	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	58,00	54-2гн		
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г		
	Итого за завтрак	500	20,71	14,41	57,68	447,03			

СРЕДА

День 8	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебодоимформ" 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.
Сыр твёрдых 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
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,09	5,80	26,60	187,29	54-20к/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	264,64	18/2016г
Итого за завтрак	500	19,14	17,91	89,90	598,63	

ЧЕТВЕРГ

День 9	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						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", 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.
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Тефтели (свинина, лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
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	18,69	14,61	66,11	470,69	

День 10	Вид блюда	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества (г.)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							Роспотребнадзор, 2022г.
		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.П.1994г.
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
	Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рецептов 1994 г
	Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
	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	18/2016г
	Итого за завтрак	500	27,08	16,58	54,12	470,02	

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