

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 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска**

Возрастная категория : 12 лет и старше
Сезон: зима - весна

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

	Пищевые вещества (г.)		Жиры	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				
День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
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 овсяная	200	6,80	7,50	24,70	192,60	54-22ж/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

	Пищевые вещества (г.)				
День 2					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					
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	2,83	3,55	2,78	55,79
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35
Итого за завтрак	500	18,37	15,88	68,48	491,57
					Таблица № 24, 1994
					416/1994г
					528/1994
					54-4 г/2022г
					54-2гн/2022г
					18/2016г

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3								Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
								Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК								
	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					
Итого за завтрак	500	8,08	27,07		18,90	88,22		18/2016г
					49,57	471,06		

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г
Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "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
		Белки	Жиры			
День 4						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						
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 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						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов оплод и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов оплод и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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	18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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 "Хлебродинформ" Лапина 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 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

День 7		Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.	
ЗАВТРАК		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Свекла отварная		60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28г/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.)				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 "Хлебродинформ" Лашина 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
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,09	5,80	26,60	54-20к/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	75	8,25	0,51	56,70	18/2016г
Итого за завтрак	500	19,14	17,91	89,90	598,63

ЧЕТВЕРГ

День 9	Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолинформ" Лапиша 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						
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	

ПЯТНИЦА

День 10		Пищевые вещества (г.)					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г
							Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке *		60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 С6 рец 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	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей