

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 16



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)			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		
День 1					
ЗАВТРАК					
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,35	70,75
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Каша жидкая молочная манная	250	6,51	6,88	24,03	279,68
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80
Итого за завтрак	550	16,31	19,28	52,78	546,23

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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	
ЗАВТРАК								
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)		40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24 , 1994	
Биточек (филе птицы) в соусе		100	19,20	4,26	13,46	168,53	416/1994г ;528/1994г	
Каша гречневая рассыпчатая		180	9,96	7,56	43,20	280,44	54-4 г/2022г	
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
Итого за завтрак		550	34,03	16,60	84,04	620,94		

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 3						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" 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
ЗАВТРАК						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Огурец соленый в нарезке *	65	0,52	0,06	1,10	7,02	Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994 г
Рагу из овощей	250	7,25	24,23	36,28	392,19	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	550	10,82	31,67	62,88	580,33	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			
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 "Хлебродинформ" Лапина 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
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004г
Горошек зеленый консервированный(отварной) Рыба тушеная в томате с овощами Рис отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		70	1,98	0,11	4,08	125,53	54-203/2022г
		100	16,36	10,01	9,31	192,47	374/2004г
		180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г
		180	0,18	-	6,50	26,72	54-2гн/2022г
		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		550	24,72	17,60	76,95	665,08	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 5						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 2022г.	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", 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
ЗАВТРАК							
Капуста квашеная **		40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Гуляш (филе птицы)		90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994
Макаронные изделия отварные		180	6,12	10,98	41,04	287,46	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		40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак		550	21,76	22,94	73,90	589,10	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		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.Л. 1994г. 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	
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66,10	
Каша жидкая молочная рисовая		250	4,62	18,95	31,23	313,95	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		40	3,40	0,20	21,60	101,80	
Итого за завтрак		550	14,32	31,35	59,81	579,40	54-6 о/2022г 53-19з/2022г 54-25.1и/2022г 54-2гн/2022г 18/2016г

ВТОРНИК

День 7	Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук, Ф.П. 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Завтрак					
Горошек зеленый консервированный (отварной)	70	1,98	0,11	4,08	54-20 г/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	374/2004г
Картофель отварной дольками	180	3,84	6,24	23,76	518/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	24,06	16,46	54,45	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 8						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" Пашина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
Капуста квашеная	50	1,55	0,45	1,95	18,05	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Тефтели(Филе птицы)	100	11,54	13,74	12,40	209,42	Табл № 24
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	423/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	516/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2гн/2022г
Итого за завтрак	550	23,09	23,47	75,75	596,59	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 9						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	64-13/2022г
Ййцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-60/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	250	9,73	7,97	36,57	286,93	54-20н/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	550	23,38	17,61	70,11	532,88	

ПЯТНИЦА

День 10	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						
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лашина 2004 г
Плов (свинина, капуста б/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
Итого за завтрак	550	32,93	20,66	60,57	555,82	
Примечание:						

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