

Согласовано:
Директор
МБОУ ООШ № 38

Ермакова Т.В.

январь 2025г.

Утверждаю:

ИП-Пилатина
Марина Евгеньевна

Пилатина М.Е.

Марина Евгеньевна

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

ПОПЕДАНИЕ						
	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.
Пищевые вещества (г.)						
День 1						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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	54-22к/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.)			Углеводы	Жиры	Белки	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2									
ЗАВТРАК									
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72				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
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				Таблица № 24, 1994
Итого за завтрак	500	18,37	15,88	68,48	491,57				

СРЕДА

СРЕДА									
		Пищевые вещества (г.)							
День 3									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
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	18,90		88,22		18/2016г
Итого за завтрак		500	8,08	27,07	49,57		471,06		

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 4							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур 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.)							
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
День 5									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА									
ЗАВТРАК									
Капуста квашеная **		40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептов блюд 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	Таблица № 24 1994		
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55	403/1994		
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	516/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2гн/2022г		
Итого за завтрак		500	19,04	21,01	56,26	490,29	18/2016г		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	Сборник рецептур 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	54-1 з/2022г 53-19з/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	54-25.1 к/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	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 "Хлебпродфинформ" 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	54-28 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	

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 "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
Капуста квашеная **		40	1,24	0,36	1,56	14,44
Тефтели (свинина, лопатка б/к)		90	10,45	5,00	13,05	139,00
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	18,69	14,61	66,11	470,69
						Таблица № 24 1994 423/1994г 516/2004г 54-2гн/2022г 18/2016г

ПЯТНИЦА

ПЯТИНИЦА				Пищевые вещества (г.)			
День 10							Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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
Огурец соленый в нарезке *		60	0,48	0,06	1,02	2,62	
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