

Согласовано:
Директор
МБОУ ООШ № 38



Утверждаю:
ИП Пилягина
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

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 1							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		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							
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная манная	220	5,11	22,59	22,17	312,43	311 / 2004г	
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	500	13,96	27,74	45,45	487,43		

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		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							Табл № 24 / 1994г
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36		423/1994г
Тефтели (птица)	90	11,95	5,72	14,94	159,04		516/2004г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55		54-2 гн/2022г
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		18/2016г
Итого за завтрак	500	19,27	15,01	67,12	480,65		

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 "Хлебпродинформ" Лапиша 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
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	28,04	24,10	48,88	524,58	

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ									
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 4									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
ЗАВТРАК									54-6 о/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38				70,75	54-25.1к/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	220	4,63	18,95	31,24				314,03	54-3гн/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70				27,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20				76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	13,48	24,10	54,52				489,03	

ПЯТНИЦА

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 5							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.Д.1994г.
Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,13	0,06	2,33	14,38		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53		54-203/2022г
Картофель отварной дольками	150	4,91	7,97	30,36	212,81		374/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		518/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		54-2гн/2022г
Итого за завтрак	500	22,67	17,14	58,37	478,42		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		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное	1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75
Каша жидкая молочная пшеничная		220	6,12	21,57	21,47	304,49
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		30	2,55	0,15	16,20	76,35
Итого за завтрак		500	14,97	26,72	44,75	479,49
						54-6 о/2022г
						311/2004г
						54-3гн/2022г
						18/2016г
						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" 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

ВТОРНИК

День 7		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	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
Огулец соленный в нарезке		40	0,32	0,04	0,68	4,36
Котлета (птица) в соусе		90	13,18	12,38	11,72	211,09
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	20,50	21,67	63,90	532,70
				Табл № 24 / 1994г		416/1994г
						516/2004г
						54-2 гн/2022г
						18/2016г

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

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

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

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

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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.
		Белки	Жиры				
День 8							
ЗАВТРАК							
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10		5,20	25,20	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Жаркое (птица) по домашнему	210	24,17	24,36		22,95	407,72	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00		6,50	26,80	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15		16,20	76,35	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Итого за завтрак	500	27,82	24,61		50,85	536,07	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

ЧЕТВЕРГ

									Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9									
									Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ". Лапшина 2004 г
								Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК									
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72				Табл №24/1994г
Котлета рыбная в томатном соусе	90	11,70	7,95	13,68	173,07				397/2004г
Рис отварной	150	3,36	8,40	33,32	222,32				508/2004г
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80				54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90				18/2016г
Итого за завтрак	500	18,98	21,08	68,78	540,81				

ПЯТНИЦА

[illegible]