

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 27



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

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	115,13	6/2004г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-193/2022г
Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90	54-16к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный йодказеином	35	2,75	0,18	18,90	88,22	Распоряжение
Итого за завтрак	500	13,99	22,79	59,02	497,45	

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)
ЗАВТРАК					
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
Соус красный основной	25	0,83	0,60	2,23	17,64
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85
Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60
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	24,33	11,60	68,98	477,19
					Распоряжение

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					
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66
Картофельное пюре	130	2,77	4,50	17,16	120,22
Капуста квашеная с клюквой	60	0,90	0,00	2,10	12,00
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	20,91	26,74	39,07	480,58
					Распоряжение

ЧЕТВЕРГ

П						
	Пищевые вещества (г.)					
День 4						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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,61	3,60	5,49	100,98	54-14 п/2022г
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004 г
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Таблица № 24 1994г
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	Распоряжение
Итого за завтрак	500	18,35	11,85	62,84	431,59	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 5							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	115,13		6/2004г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40		53-19з/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30		54-20к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,75	0,18	18,90	88,22		Распоряжение
Итого за завтрак	500	16,09	22,79	61,52	515,85		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/ 2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	0,40	2,80	2,80	38,00	Таблица № 24 1994 г
Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	25,79	33,79	61,56	653,31	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			
ЗАВТРАК						
Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994г
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,90	508/2004г
Капуста квашеная с яблоками	60	1,86	0,54	2,34	21,66	Таблица № 24 1994
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак :	500	22,43	19,31	66,80	530,71	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 10						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами						
Масло сливочное (порциями)	50	5,89	6,01	9,37	115,13	6/2004г
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	10	0,100	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Кофейный напиток с молоком	200	3,00	8,20	20,00	165,80	311 / 2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	3,80	2,90	11,30	86,50	692/2004г
	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	500	16,19	24,51	62,37	535,33	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 8					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76
Каша рассыпчатая пшеничная	170	6,97	10,54	43,63	297,26
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18
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	21,72	15,79	65,23	490,90
					Распоряжение

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20
Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40
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	500	19,70	19,20	62,10	501,20
					Распоряжение