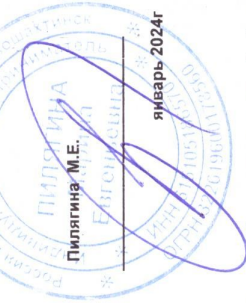


Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 8



Утверждаю:
ИП Пилыгина
Марина Евгеньевна



**10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска,
Родионово-Несветаевского района.**

Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: зима - весна

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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		
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40		53,80	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,80	7,50	24,70	192,60	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	35	3,85	0,24	26,46	123,50	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
Итого за завтрак	500	16,45	22,74	73,76	565,40	

ВТОРНИК

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			
ЗАВТРАК						
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994 416/1994г
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	528/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,37	15,88	68,48	491,57	

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			
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	
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	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6 НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	ценность (ккал)	для организации питания обучающихся 1-4 общеобразовательных школах изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
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	
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.	

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
обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	500	14,95	20,64	77,76	557,30	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Формата расчета питательных общественных школ "Хлебродинформ" Лашина 2004 г
		Белки	Жиры	Углеводы		

ЗАВТРАК		81/2016г						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,17			
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30		15/2016г	
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40		54-11 г/2022г	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90		54-3 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80		18/2016г	
Итого за завтрак	500	21,64	26,35	53,08	536,57			

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных образовательных организациях Кучма В.Р. Москва 2016г
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40		53,80	54-1 э/2022г

Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19гн/2022г
Кондитерское изделие	40	2,00	3,40	16,00	102,60	Пром.
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,09	5,80	26,60	187,29	54-20гн/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	500	16,74	21,04	75,66	560,09	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор. 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 9						
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшина 2004 г
Тестели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
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	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор. 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 10						
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшина 2004 г
Тестели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
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	

ЗАВТРАК						Сборник рецептов 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 Сб 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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
обогащенный йодказеином	500	27,08	16,58	54,12	470,02	
Итого за завтрак						