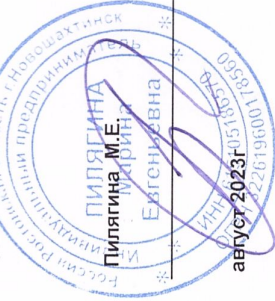


Согласовано:
 Директор
 МБОУ ООШ № 5



Коваленко П.Н.

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.)		Углеводы	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			
День 1					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
ЗАВТРАК					
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	71,66	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	99,15	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	56,60	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	5,01	5,30	141,70	311 / 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,75	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,57	44,34	484,13	

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	Углеводы			
День 2							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 "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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	27,50	25,80	57,00	570,10		

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							
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	0,77	5,55	3,74	67,99	81/2016 г	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
01.09.2023г - по 28.02.2024г)	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23М/2022г	
Биточек из курицы	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г	
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23ГН/2022г	
Кофейный напиток без молока							
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	500	25,37	15,15	67,14	505,79		

ЧЕТВЕРГ

	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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)					
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Пашина 2004 г
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	0,30	56,60	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,75	0,18	18,90	88,22	
Итого за завтрак	500	17,86	26,24	54,55	526,93	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г	
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г	
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная пшенная	200	5,97	5,65	19,05	150,93	311/2004г	
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	18,53	26,49	44,90	493,36		

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебродинформ" Лашина 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

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				
День 7							
ЗАВТРАК							
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/ 2022г	
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	54-12 м/2022г	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 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	36,30	18,00	73,20	598,30		

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							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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Овощи в нарезке** (Огурец свежий с 01.09.2023г -по 30.09.2023г или Огурец соленый ** с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	60	0,50	0,09	1,50	8,49	54-2 з/2022г	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30	Пром.	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 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	21,30	20,39	50,50	470,89		

ЧЕТВЕРГ

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 9							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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Салат из свеклы и зеленого горошка * или							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
(с 01.09.2023г - по 30.09.2023г)							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Винегрет овощной *	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г	
(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	71/2004г	
Тертели (свинина лопатка б/к)	150	6,84	6,37	28,31	197,93	423/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	200	3,80	2,90	11,30	86,00	508/2004	
Кофейный напиток с молоком						54-23 ГИ/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68		

Примечание:

Салат из свеклы и зеленого горошка * или Винегрет овощной * - допускается выдача иных салатов

Овощи в нарезке Огурец свежий ** или Огурец соленый** - допускается выдача иных овощей