

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 16



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 12 лет и старше
Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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
		Белки	Жиры				
День 1							
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная манная	250	6,54	28,92	28,38	399,96	311 / 2004г	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г	
Итого за завтрак	550	17,09	34,17	62,46	625,86		

ВТОРНИК

День 2		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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Углепродинформ" Лапшина 2004 г	
		ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Огурец соленый в нарезке	50	0,48	0,06	1,02	6,54	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		Тефтели (птица)	100	13,11	6,28	16,39	174,52	
		Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	
		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	550	21,61	17,42	75,75	546,22	18/2016г

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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	33,19	26,65	63,43	626,23	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Жиры	Белки	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 4									
ЗАВТРАК									
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75				
Каша жидкая молочная рисовая	250	5,18	21,22	34,99	351,66				
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90				
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25				
Итого за завтрак	550	15,73	26,47	69,07	577,56				

ЗАВТРАК

Яйцо куриное вареное 1 шт.

Каша жидкая молочная рисовая

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный
йодказеином

Итого за завтрак

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур оплод и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 5							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,00		Сборник рецептур оплод и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29		54-203/2022г
Картофель отварной дольками	180	5,34	8,66	33,00	231,30		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	550	28,28	20,85	64,38	558,29		18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 6					
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	250	6,58	23,11	23,00	326,31
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25
Итого за завтрак	550	17,13	28,36	57,08	552,21

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 7						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 "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
Огурец соленый в нарезке	50	0,48	0,06	1,02	6,54	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Котлета (птица) в соусе	100	14,16	12,88	12,71	224,08	Табл № 24 / 1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	416/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	516/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2 гн/2022г
Итого за завтрак	550	22,66	24,02	72,07	595,78	18/2016г

СРЕДА

			Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

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
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

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур оплод 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)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	50	2,52	5,79	5,6	84,59	Сборник рецептур оплод и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Котлета рыбная в томатном соусе	100	13,00	8,83	15,20	192,27	Табл №24/1994г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	397/2004г
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80	508/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-23 гн/2022г
Итого за завтрак	550	21,92	22,10	84,36	624,02	18/2016г

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	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	
Каша "Янтарная" с яблоком	250	5,96	17,89	46,29	370,01		
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25		
Итого за завтрак	550	20,81	26,74	86,27	668,41	18/2016г	