

Согласовано:
Директор
МБОУ ООШ № 79



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	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. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 2							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 Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40		54-23м/2022г
Соус красный основной	25	0,83	0,60	2,23	17,64		54-3 соус/2022г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85		332/ 2004г
Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60		54-28з/2022г
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	24,33	11,60	68,98	477,19		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)					
День 3							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 Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66		413/2004г
Картофельное пюре	130	2,77	4,50	17,16	120,22		54-11г/2022г
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42		Таблица 1994г,стр561
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	21,09	26,80	39,61	484,00		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры				
День 4							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Рыба , тушенная в томате с овощами (минтай)	90	12,78	7,01	6,38	139,73	374/2004 г	
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 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	19,52	15,26	63,73	470,34		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры				
День 5							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	115,30	6/2004г	
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	98,40	53-19з/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 в/с обогащенный йодказеином	35	2,97	0,17	18,90	88,22	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	14,21	22,78	59,02	497,62		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 6						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						
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 1994 г ,стр 566
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

		Пищевые вещества (г.)				
День 7						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						
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	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994г,стр561
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	21,65	18,83	67,10	524,47	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)					
День 8							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 Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25м/2022г	
Каша рассыпчатая пшеничная	170	6,97	10,54	43,63	297,26	508/2004	
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18	Таблица 1994г стр 563	
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	21,72	15,79	65,23	490,90		

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					
День 9							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 Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004г	
Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	54-15з/2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	19,70	19,20	62,10	501,20		

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 10						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 Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	5,89	6,01	9,37	151,26	6/2004г
Масло сливочное (порциями)	10	0,100	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	3,00	8,20	20,00	165,80	311 / 2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	500	16,19	24,51	62,37	570,96	