

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 79



Пономарева В.В.

2023 г

Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е. Евгеньевна

2023 г

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

Возрастная категория : с 12 лет и старше

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

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" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41	6/2004г
Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,25	233,77	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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
Итого за завтрак	550	20,19	16,67	79,61	549,23	

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)	
ЗАВТРАК						
Биточек из курицы , красный основной Соус	100	15,23	3,80	12,33	144,44	54-23м/2022г 54-3соус/2022г
Макаронные изделия отварные	180	8,1	9,18	44,1	291,42	332/ 2004г
Свекла отварная дольками	100	1,50	0,16	8,66	42,08	54-28з/2022г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	580	26,71	13,24	81,74	552,96	

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)	
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	100	16,04	19,78	8,97	277,93	413/2004г
Картофельное пюре	180	3,83	6,23	23,76	167,27	54-11г/2022г
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица 1994г,стр561
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	580	23,55	26,21	53,78	545,92	

ЧЕТВЕРГ

День 4	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	Энергетическая ценность (ккал)		
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							
Рыба , тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,36	10,11	15,91	220,07		374/2004 г
Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	266,73		511/2004 г
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90		Таблица 1994г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,58	24,12		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		Распоряжение
Итого за завтрак	580	24,46	20,04	68,36	572,72		

ПЯТНИЦА

День 5	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	Энергетическая ценность (ккал)		
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							
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41		6/2004г
Каша "Дружба"	250	8,02	8,68	32,43	239,92		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	50	4,25	0,25	27,00	127,25		Распоряжение
Итого за завтрак	550	19,33	18,10	78,79	555,38		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	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		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	100	15,34	11,57	2,51	175,53	413/2004г
Макаронные изделия отварные	180	8,1	9,18	44,1	291,42	332/ 2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица 1994 г , стр 566
Чай с молоком и сахаром	180	1,44	0,99	7,83	45,99	54-4гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	580	27,58	28,84	72,24	658,84	

ВТОРНИК

День 7	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		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994г
Каша рассыпчатая гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,68	508/2004г
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица 1994г стр 561
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 :	580	25,18	21,50	77,30	603,42	

СРЕДА

День 8	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			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
ЗАВТРАК							
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	125,30	54-25м/2022г	
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,38	11,16	46,2	314,76	508/2004	
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Таблица 1994г стр 563	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	580	24,16	17,06	68,95	525,98		

ЧЕТВЕРГ

День 9	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			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур 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	100	2,16	7,00	11,33	116,96	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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение	
Итого за завтрак	550	21,41	22,05	72,03	572,21		

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (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	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							
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41		6/2004г
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	250	3,75	10,25	25,00	207,25		311 / 2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,50		54-23гн
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25		Распоряжение
Итого за завтрак	550	18,66	22,57	76,16	582,41		