



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



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	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							
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 овсяная	200	6,80	7,50	24,70	192,60	54-22к/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	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г	
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			
День 2						
Завтрак						
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	2,83	3,55	2,78	55,79	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	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	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	
Итого за завтрак	500	18,37	15,88	68,48	491,57	Таблица № 24, 1994

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.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
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 обогащенный йодказеином		25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак		500	8,08	27,07	49,57	471,06	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Велки	Жиры				
День 4							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
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 манная	200	7,80	8,40	22,30	196,00		311/2004г
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	17,45	23,64	71,36	568,80		

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
День 5							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
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60		Таблица № 24 1994
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55		401/1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		516/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		54-2ГН/2022г
Итого за завтрак	500	19,04	21,01	56,26	490,29		18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

			Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов 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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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		
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		
Хлеб пшеничный из муки в/с 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)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 7						
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,17	81/2016г
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

	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						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
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 гречневая	200	7,09	5,80	26,60	187,29	54-20к/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

День 9	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	Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	
	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		500	18,69	14,61	66,11	470,69	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
							Таблица № 24. 1994
							423/1994г
							516/2004г
							54-2гн/2022г
							18/2016г

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 10					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	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)						
ЗАВТРАК							
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 обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
Итого за завтрак	500	27,08	16,58	54,12	470,02		

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766804

Владелец Грановская Наталья Ивановна

Действителен с 21.08.2023 по 20.08.2024