

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 37

Грановская Н.И.

январь 2024г

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина И.Е.

январь 2024г

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

Возрастная категория : 12 лет и старше

Сезон: зима - весна

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры				
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	4,40		-	53,80	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Масло сливочное (порциями)	10	7,20		0,10	66,10	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Кондитерское изделие	40	3,40		16,00	102,60	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Каша жидкая молочная овсяная	250	9,37		30,87	240,75	54-1 з/2022г
	чай с сахаром	200	0,00		6,50	26,80	53-19з/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	0,24			123,50	Пром.
	Итого за завтрак	550	24,61		79,93	613,55	54-2гн/2022г
							18/2016г

День 2		Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Икра из кабачков стерилизованные)	(консервы	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24 , 1994	
Биточек (свинина лопатка б/к) , соус красный основной		100	18,00	20,00	15,36	304,00	416/1994г ;528/1994г	
Каша гречневая рассыпчатая		180	12,12	9,82	46,14	321,49	54-4 г/2022г	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Йодказеином		30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
Итого за завтрак		550	34,89	34,60	88,68	796,36		

СРЕДА

День 3	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.
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	250	6,00	20,04	30,00	327,21	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	550	9,58	31,08	56,57	544,00		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г							
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.							

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)							
День 4		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. Респогребнадзор ,2022г.		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.		
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ организаций Кучма В.Р. Москва 2016г		
Сыр твердых 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		250	9,97	10,50	27,87	245,00	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		550	19,62	25,74	76,93	617,80			

ПЯТИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 5							Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44		Таблица № 24 1994
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60		401/1994
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46		516/2004
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	550	21,76	22,94	73,90	589,10		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
		Белки						
День 6								Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
								Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапина 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
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	250	6,63	6,75		35,87	230,63		54-25.1к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00		6,50	26,80		54-2гн/2022г
Йодказеином	35	3,85	0,24		26,46	123,50		18/2016г
Итого за завтрак	550	16,28	21,99		84,93	603,43		

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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

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)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,4	10,08	6,8	123,61		81/2016г
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30		15/2016г
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28		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	22,84	31,42	59,76	613,89		

СРЕДА

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 приобщающих школьников "Хлебродиформ" Лапина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК									
Сыр твердых 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	250	8,86	7,25	33,25	234,11			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	550	18,51	22,49	82,31	606,91				

ЧЕТВЕРГ

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 приобщающих школьников "Хлебродиформ" Лапина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК									Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Москва 2004г
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44			423/1994г	Таблица № 24 1994
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00			516/2004г	
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46			54-2гн/2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80				
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80			18/2016г	
Итого за завтрак	550	21,41	16,54	83,75	569,50				

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вос 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 "Хлебродиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур 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	Углеводы		
День 10						
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)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	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	550	32,83	20,66	60,37	554,72	

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