



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
Муниципальных общеобразовательных организаций г. Нововошахтинска

Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 1						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 "Учебно-методический" Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-13/2022г 53-193/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-60/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	311 / 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-27н/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированном	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,57	26,14	44,34	484,13	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапилина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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						
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г
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	27,50	25,80	57,00	570,10	

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 "Хлебродинформ", Липецкая 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучика В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	65	0,77	5,55	3,74	67,99	81/2016 г
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23м/2022г
Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23н/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	25,37	15,15	67,14	505,79	

ЧЕТВЕРТ

			Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липецка 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 твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	Б4-1 з/2022г
Рисо-куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	Б4-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	Б4-25.1к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	Б4-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	
Итого за завтрак	500	17,86	26,24	54,55	526,93	18/2016г

ПАТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
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 "Удобриватель" Липинина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г.
ЗАВТРАК							
Овощи в нарезке**							
Отрупец свежий (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или		40	0,33	0,06	1,00	5,66	Б4-2 з/2022г
Овощи в нарезке**							
Отрупец соленый (с 01.10.2023г - по 28.02.2024г)		40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Гуляш (свинина лопатка б/к)		90	10,80	11,40	3,20	156,60	401/1994
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,65	616/2004
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	
Итого за завтрак		500	18,12	20,69	55,38	481,51	18/2016г

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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишна 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 твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Йогурт вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная пшеница	200	4,37	15,41	16,34	218,29	311/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,53	26,49	44,90	493,36	

СТОПНИК

		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 "Хлебродопинформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.И. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г. по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/ 2022г
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	54-12 м/2022г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 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	36,30	18,00	73,20	598,30	

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 при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липецка 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кукина В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Свежая отварная дольками	60	0,50	0,09	1,50	8,49	64-28 з
Сельдь солёная (филе без кожи)	50	13,90	14,90	0,90	193,30	Пром.
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	64-11 г/2022г
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	64-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
Итого за завтрак	500	21,30	20,39	50,50	470,89	18/2016г

		Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептов блюд 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)
ЗАВТРАК					
Салат из свежих и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или Винегрет овощной *					
(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48
Тертые (свинина лопатка 6/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68
					8/1/2016 г 7/1/2004г 423/1994г 508/2004 54-23 гн/2022г 18/2016г

ПЯТНИЦА

Пищевые вещества (г.)					
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 "Хлебродинформ" Липкина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК					
Лапшевник с творогом	250	15,77	26,98	36,38	451,4 27/8/1994г
Соус сметанный	30	0,87	4,95	1,98	55,83 54-4 соус/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80 54-2ч/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90 18/2016г
Итого за завтрак	500	18,54	32,03	55,66	584,93

Примечание:

Салат из свеклы и зеленого горошка * или Винегрет овощной * - допускается выдача иных салатов

Овощи в нарезке Огурец свежий ** или Огурец соленый** - допускается выдача иных овощей