

Согласовано:
Директор, Нововошахтинская МБОУ СОШ № 37
Грановская Н.И.
август 2024 г

Утверждено:
ИП Пипягина
Марина Евгеньевна
Пипягина М.Е.
август 2024 г

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
Муниципальных общеобразовательных организаций г. Нововошахтинска

Возрастная категория : с 12 лет и старше
Сезон : осень-зима

1 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
День 1						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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)		20	4,66	5,86	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	54-1 з/2022г
Каша жидкая молочная манная		250	6,26	6,62	23,11	54-6 о/2022г
						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	550	20,42	17,70	52,67	544,00	

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" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат витаминный с растительным маслом	100	1,30	4,00	11,40	86,80	43/2016г
Жаркое по-домашнему (свинина попкаб/к)	250	28,77	29,00	27,32	485,40	394/1994г
Чай с лимоном и сахаром	180	0,20	0,00	6,03	25,11	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	550	31,97	33,10	55,55	648,21	18/2016г

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
День 3						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	3,30	0,22	22,68	105,86	18/2016г
Итого за завтрак	550	20,42	17,70	52,67	544,00	

ПЯТНИЦА

	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 и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Овоши в нарезке						
Огурец свежий	100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2 з/2022г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004
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	18/2016г
Итого за завтрак	480	20,00	23,74	61,24	552,85	

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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная пшенная	250	7,46	7,06	23,81	212,54	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	50	5,50	0,36	37,80	176,40	18/2016г
Итого за завтрак	570	23,82	18,28	68,49	558,15	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						
Салат из белокочанной капусты	100	1,66	10,16	9,66	135,83	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р Москва 2016г
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	54-8 з/ 2022г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-12 м/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	54-21 гн/2022г
Итого за завтрак	550	37,81	22,11	82,46	678,08	18/2016г

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)
ЗАВТРАК					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Свекла отварная дольками	100	0,82	0,15	2,50	14,15
Сельдь солёная (филе без кожи)	100	27,80	29,80	1,80	386,60
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Чай с сахаром	180	0,30	0,00	6,70	24,12
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	580	34,46	36,29	45,56	643,05

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" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.

ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,10	6,80	123,70	81/2016 г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	71/2004г
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97	237,51	423/1994г
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	508/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-23 гн/2022г
Итого за завтрак	580	21,16	25,88	72,34	606,58	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)
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г
Лапшевник с творогом		250	15,77	26,98	36,38	451,4
Соус сметанный		30	0,87	4,95	1,98	55,83
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		50	4,25	0,25	27,00	127,33
Итого за завтрак		530	21,09	32,18	71,86	661,36
						18/2016г