

Согласовано:

Директор Образовательного центра
МБОУ СОШ № 37

Грановская Н.И.



Утверждаю:

ИП Пилыгина

Марина Евгеньевна

Пилыгина М.Е.



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

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

1 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
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 "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
Сыр твёрдых 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
Каша жидкая молочная манная		250	6,26	6,62	23,11	268,93
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 потаткаб/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	18/2016г
Итого за завтрак	550	31,97	33,10	55,55	648,21	

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.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,00	6,8	123,61	81/2016 г
Биточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-23м/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	580	32,44	21,92	80,11	647,60	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 4						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" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
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						
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 манная	250	6,26	6,62	23,11	268,93	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	

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)					
День 5						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростпотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 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
Овощи в нарезке						
Отрупец 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	
Итого за завтрак	480	20,00	23,74	61,24	552,85	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. Ростпотребнадзор, 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						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Каша жидкая молочная пшенная	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Чай с сахаром	250	7,46	7,06	23,81	212,54	311/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Итого за завтрак	570	23,82	18,28	68,49	558,15	18/2016г
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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2з/2022г
Сельдь солёная (филе без кожи)	100	27,80	29,80	1,80	386,60	Пром.
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11 г/2022г
Чай с сахаром	180	0,30	0,00	6,70	24,12	54-2 гн/2022г
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	18/2016г

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 "Хлебродинформ" Лапшина 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 71/2004г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	423/1994г
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97	237,51	508/2004
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	580	21,16	25,88	72,34	606,58	

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)					
День 10						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г
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						278/1994г
Лапшевник с творогом	250	15,77	26,98	36,38	451,4	
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	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,33	18/2016г
Итого за завтрак	530	21,09	32,18	71,86	661,36	