

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 7



Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



**10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска**

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/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	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	15,34	31,79	35,26	490,00	
ВТОРНИК						
		Пищевые вещества (г.)				

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 "Хлебпродинформ" Лапшина 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							
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	40	0,33	0,06	1,00	5,66		54-23/2022г
или							
овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)	40	0,32	0,04	0,68	4,36		Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60		401/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55		516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	500	18,45	20,75	56,38	485,87		

СРЕДА

День 3			Пищевые вещества (г.)				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.
							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	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 гречневая 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		54-23гн/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	
------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидккая молочная рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	15,63	31,89	45,47	532,80	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Салат витаминный с растительным маслом	70	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г
Филе сельди	50	13,90	14,90	0,90	193,30	Пром.
Картофель отварной дольками	150	3,20	5,20	19,80	139,40	518/2004г
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г
Итого за завтрак	500	20,74	22,66	50,44	489,16	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 6						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						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	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 пшеничная	200	4,37	15,41	15,34	218,29	311/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	16,30	32,14	35,82	499,23	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 7						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						
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-23/2022г
или						
овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Птица тушеная в сметане с овощами	90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25м/2022г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказенином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	34,44	17,38	72,44	583,24	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Салат из белокачанной капусты с морковью	70	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/2022г
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	54-12м/2022г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказенином	30	2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г
Итого за завтрак	500	35,46	17,96	67,80	572,98	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2025г - по 30.09.2025г) или Винегрет овощной * (с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г 71/2004г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	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	500	18,70	18,30	62,67	489,68	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
Макароны с творогом	280	15,77	26,98	36,38	451,4	274/1994г	
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	18/2016г	
Итого за завтрак	500	17,67	27,08	53,68	529,10		