



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

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

### 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г
Масло сливочное ( порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная	250	6,26	6,62	23,11	177,13	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>21,57</b>	<b>27,64</b>	<b>67,86</b>	<b>607,74</b>	

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
Вес блюда (г.)					
День 2					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лашина 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
Салат витаминный с растительным маслом ( с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	1,30	4,00	11,40	86,80	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка/к)	28,77	29,00	27,32	485,40	43/2016г
Чай с лимоном и сахаром	0,20	0,00	6,03	25,11	394/1994г
Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	1,70	0,10	10,80	50,90	54-3 гн/2022г
Итого за завтрак	31,97	33,10	55,55	648,21	18/2016г

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
Вес блюда (г.)						
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.						
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапина 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						
<b>День 3</b>						
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	1,40	10,00	6,8	123,61		81/2016 г
Биточек из курицы	19,20	4,26	13,46	168,53		54-23М/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	9,96	7,56	43,20	280,44		54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	0,18	0,00	5,85	24,12		54-23ГН/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>32,44</b>	<b>21,92</b>	<b>80,11</b>	<b>647,60</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 4							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Пашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Масло сливочное ( порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-193/2022г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная рисовая	250	6,62	6,75	35,87	230,62	54-25.1к/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	5,50	0,36	37,80	176,40	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>21,93</b>	<b>27,77</b>	<b>80,62</b>	<b>661,23</b>		

ПЯТНИЦА

Питательные вещества (г.)		Вес 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.
Белки	Жиры		Углеводы				
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Овощи в нарезке**							
Огурец свежий (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г )	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2 з/2022г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.	
Овощи в нарезке**							
Огурец соленый ( с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	0,80	0,10	1,70	10,90	Таבל № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Гуляш (свинина лопатка б/к)	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994		
Макаронные изделия отварные	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004		
Чай с сахаром	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>20,80</b>	<b>23,84</b>	<b>62,94</b>	<b>552,85</b>			

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

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.
		Белки	Жиры				
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г	
Масло сливочное ( порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г	
Яйцо куриное вареное 1 шт.	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная пшеничная	250	7,46	7,06	23,81	188,66	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>22,77</b>	<b>28,08</b>	<b>68,56</b>	<b>619,27</b>		

День 6

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7	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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	100	1,66	10,16	9,66	135,83		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	50	4,25	0,25	27,00	127,25		18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>37,81</b>	<b>22,11</b>	<b>82,46</b>	<b>678,08</b>		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	0,82				
День 8							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г )	100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2 з/2022г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
или							
Овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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 лимоном и сахаром	180	0,20	0,00	6,03	25,11	54-3 тн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>34,34</b>	<b>36,24</b>	<b>44,09</b>	<b>640,79</b>		



ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры			
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или Винегрет овощной * (с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,16</b>	<b>25,88</b>	<b>72,34</b>	<b>606,58</b>	

День 9

Сборник рецептур блюд при  
общеобразовательных школах  
"Хлебродинформ" Лепшина 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

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 10						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Масло сливочное ( порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Лапшевник с творогом	245	12,74	18,62	27,90	235,69	
Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	278/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-4 соус/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,33	54-2гн/2022г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,66</b>	<b>35,42</b>	<b>63,48</b>	<b>565,55</b>	18/2016г

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