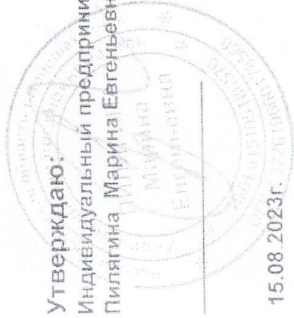




Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Пылягина Марина Евгеньевна



15.08.2023г.

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

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

1 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	Углеводы			
ЗАВТРАК							
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	200	5,01	5,30	18,49	141,70	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	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г	
Итого за завтрак	500	17,57	26,14	44,34	484,13		

ВТОРНИК

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				
День 2							
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	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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

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			
Салат из свеклы и зеленого горошка 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	55	0,77	5,55	3,74	67,99	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 изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	500	25,37	15,15	67,14	505,79	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 4							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папшина 2004 г
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	-	71,66	54-1 з/2022г	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,15	99,15	53-19з/2022г	Сборник рецептов 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	200	5,30	5,40	28,70	184,50	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	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г	
Итого за завтрак	500	17,86	26,24	54,55	526,93		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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		
ЗАВТРАК						
Овощи в нарезке**						
Огурец свежий (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2 з/2022г
Овощи в нарезке**						
Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Гуляш (свинина лопатка бл/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004
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	18/2016г
Итого за завтрак	460	18,12	20,69	55,38	481,51	

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			
ЗАВТРАК						
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	200	5,97	5,65	19,05	150,93	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	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,53	26,49	44,90	493,36	

День 6

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Вес блюда (г.)

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность (ккал)

Пищевые вещества (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 "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

Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)

Масло сливочное (порциями)

Яйцо куриное вареное 1 шт.

Каша жидкая молочная пшеничная

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином

Итого за завтрак

ВТОРНИК

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				
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	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
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		

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 9							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Завтрак							Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или Винегрет овощной *	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г 71/2004г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г	
Тефтели (свинина лопатка б/к)	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004	
Каша рассыпчатая пшеничная	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г	
Кофейный напиток с молоком							
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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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		
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Лапшевник с творогом	200	10,04	15,25	22,78	192,4	278/1994г
Соус сметанный натуральный	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	45	3,83	0,23	24,30	114,60	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,54	32,03	55,66	509,53	

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 "Хлебпродинформ" 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

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