

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 24

Савяян А.В.

2022 г

Утверждено:
ИП Пилагина
Марина Евгеньевна

Пилагина М.Е.

2022 г

**Двухнедельное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

| День 1 | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. |
|---|----------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---|
| | | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами | 50 | 5,10 | 9,87 | 10,00 | 149,23 | 6/2004г |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром | 250 | 3,10 | 6,89 | 21,85 | 161,81 | 311 / 2004г |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 15,00 | 60,80 | 685/ 2004г |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 50 | 4,25 | 0,25 | 27,00 | 127,25 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 550 | 12,65 | 17,01 | 73,85 | 499,09 | |

ВТОРНИК

| День 2 | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. |
|---|----------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Плов из птицы | 200 | 13,32 | 13,32 | 24,48 | 271,08 | 492/2004г |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 87,10 | 43/2004г |
| Кофейный напиток | 200 | 0,20 | - | 15,00 | 60,80 | 692/ 2004 г |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 50 | 4,25 | 0,25 | 27,00 | 127,25 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 550 | 19,17 | 18,67 | 75,38 | 546,23 | |

СРЕДА

| День 3 | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. |
|---|----------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сарделька отварная | 100 | 8,70 | 15,00 | 1,50 | 175,80 | 413/2004г |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 260,82 | 332/ 2004г |
| Икра из кабачков (консервы стерилизованные) | 100 | 1,00 | 7,00 | 7,00 | 95,00 | Таблица 1994 г |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,50 | 54,72 | 685/ 2004г |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 20 | 1,70 | 0,10 | 10,80 | 50,90 | Распоряжение |
| Итого за завтрак | 580 | 17,88 | 29,48 | 75,10 | 637,24 | |

ЧЕТВЕРГ

| День 4 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лагшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. |
|--------|---|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|--|
| | | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Тертели | 100 | 11,54 | 13,74 | 12,40 | 219,42 | 423/1994г |
| | Каша пшенная | 180 | 7,74 | 12,42 | 44,64 | 321,30 | 508/2004г |
| | Морковь отварная ,зеленый горошек консервированный отварной | 100 | 1,33 | 0,26 | 5,53 | 29,78 | Таблица 1994г стр. 560,562 |
| | Кофейный напиток | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,50 | 54,72 | 692/2004г |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 20 | 1,70 | 0,10 | 10,80 | 50,90 | Распоряжение |
| | Итого за завтрак | 580 | 22,49 | 26,52 | 86,87 | 676,12 | |

ПЯТНИЦА

| День 5 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лагшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. |
|--------|--|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|--|
| | | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами | 50 | 6,28 | 11,00 | 10,29 | 165,28 | 6/2004г |
| | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 250 | 6,50 | 4,25 | 38,50 | 218,25 | 302 / 2004г |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 15,00 | 60,80 | 685/ 2004г |
| | Обогащенный йодказеином | 50 | 4,25 | 0,25 | 27,00 | 127,25 | Распоряжение |
| | Итого за завтрак | 550 | 17,23 | 15,50 | 90,79 | 571,58 | |

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

| День 6 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. |
|--------|--|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|--|
| | | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Сарделька отварная | 100 | 8,70 | 15,00 | 1,50 | 175,80 | 413/2004г |
| | Каша пшеничная (консервы стерилизованные) | 180 | 5,22 | 8,01 | 30,96 | 216,81 | 510/2004г |
| | Чай с сахаром | 180 | 1,00 | 7,00 | 7,00 | 95,00 | Таблица 1994 г |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 20 | 0,18 | 0,00 | 13,50 | 54,72 | 685/2004г |
| | Итого за завтрак | 580 | 1,70 | 0,10 | 10,80 | 50,90 | Распоряжение |
| | | | 16,8 | 30,11 | 63,76 | 593,23 | |

ВТОРНИК

| День 7 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. |
|--------|---|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|--|
| | | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 12,04 | 9,74 | 2,24 | 144,78 | 444/1994г |
| | Макаронные изделия отварные консервированный отварной | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 260,82 | 332/2004г |
| | Чай с сахаром | 180 | 1,33 | 0,26 | 5,53 | 29,78 | Таблица 1994г стр. 560,562 |
| | Итого за завтрак | 580 | 1,70 | 0,10 | 10,80 | 50,90 | Распоряжение |
| | | | 21,55 | 17,48 | 74,37 | 541,00 | |

СРЕДА

| День 8 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. |
|--------|-------------------------------|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|--|
| | | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Тертели | 100 | 9,35 | 11,14 | 10,08 | 173,98 | 423/1994г |
| | Каша пшеничная | 180 | 6,45 | 10,35 | 37,20 | 267,75 | 508/2004 г |
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 87,10 | 43/2004г |
| | Кофейный напиток | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,50 | 54,72 | 692/2004г |
| | Итого за завтрак | 580 | 1,70 | 0,10 | 10,80 | 50,90 | Распоряжение |
| | | | 19,08 | 26,69 | 80,48 | 634,45 | |

ЧЕТВЕРГ

| День 9 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук. Ф.Д.1994г. |
|--------|---|-----------------------|-------|-------|----------|-----------------------------------|--|
| | | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 10,60 | 5,10 | 5,60 | 110,70 | 374/2004 г |
| | Рис отварной | 180 | 3,65 | 6,65 | 41,64 | 241,01 | 511/2004 г |
| | Салат из свеклы и зеленого горошка | 100 | 1,30 | 7,40 | 8,50 | 105,80 | 81/2016 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,18 | - | 13,50 | 54,72 | Сборник рецептов блюд для обучающихся общеобразовательных организаций 2016 г Кучма В.Р. |
| | Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином | 20 | 1,70 | 0,10 | 10,80 | 50,90 | 686/2004 г |
| | Итого за завтрак | 580 | 17,43 | 19,25 | 80,04 | 563,13 | Распоряжение |

ПЯТНИЦА

| День 10 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания |
|---------|---|-----------------------|-------|-------|----------|-----------------------------------|--|
| | | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами | 50 | 5,66 | 9,90 | 9,27 | 148,82 | 6/2004г |
| | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром | 250 | 3,97 | 6,73 | 24,93 | 176,17 | 302 / 2004г |
| | Какао с молоком | 200 | 3,97 | 4,05 | 26,33 | 157,65 | 693/2004 г |
| | Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином | 50 | 4,25 | 0,25 | 27,00 | 127,25 | Распоряжение |
| | Итого за завтрак | 550 | 17,85 | 20,93 | 87,53 | 609,89 | |