

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 24
 Сахаров А.В.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная школа № 24 города Новошахтинска
 филиал № 24
 февраль 2023 г.

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	Пищевые вещества (г.)	Всего			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Распределитель 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебосообразователи" Липкина 2004 г. Сборник общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясным, гастрономическими продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41	
Каша "Дружба"	250	6,02	8,68	32,43	239,92	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	4,25	0,25	27,00	127,25	
Итого за завтрак	550	19,33	18,10	78,79	555,38	

ВТОРНИК

День 2	Пищевые вещества (г.)	Всего			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Распределитель 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебосообразователи" Липкина 2004 г. Сборник общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Биточек из курицы, красный соус	100	15,23	3,80	12,33	144,44	
Макаронные изделия, отварные	180	8,1	9,18	44,1	291,42	
Свежета отварная дольками	100	1,50	0,16	8,66	42,08	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	580	26,71	13,24	81,74	552,96	

СРЕДА

День 3	Пищевые вещества (г.)	Всего			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Распределитель 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебосообразователи" Липкина 2004 г. Сборник общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	100	16,04	19,78	8,97	277,93	
Картофельное пюре	180	3,83	6,23	23,76	167,27	
Каша кашаная с клюквой	100	1,50	0,00	3,50	20,00	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	580	23,25	26,11	52,88	540,22	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций, обучающихся 1-4 классам в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Коллега Выхват любительская (минтай)	100	12,90	4,00	6,10	112,20	54-14 р/2022
Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	265,73	5117/2004 Г
Огурец соевый	100	0,80	0,10	1,79	10,90	Таблица № 2 от 1994 г
Чеснок	180	0,16	0,00	0,39	24,12	54-21п/2022г
Хлеб пшеничный из муки вс обогатненной лютеином	20	1,70	0,10	10,80	50,00	Распоряжение
Итого за завтрак	580	21,00	13,93	59,55	464,85	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций, обучающихся 1-4 классам в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясными продуктами	50	6,86	9,17	13,86	161,41	6/2004г
Каша овсяная молочная	250	9,99	7,25	35,26	237,77	54-20п/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,30	26,80	54-21п/2022г
Хлеб пшеничный из муки вс обогатненной лютеином	50	4,25	0,25	27,00	137,25	Распоряжение
Итого за завтрак	550	20,19	16,67	79,51	549,23	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и кулинарных меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
	Белки	Жиры			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
ЗАВТРАК					
Сосиска отварная	100	15,34	11,57	2,51	175,53
Макаронные изделия отварные	180	8,1	9,18	44,1	291,42
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00
Чай с молоком и сахаром	180	1,44	0,99	7,83	45,99
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	580	27,58	28,84	72,24	658,84

ВТОРНИК

День 7	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и кулинарных меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
	Белки	Жиры			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
ЗАВТРАК					
Терфель	100	11,54	13,74	12,40	219,42
Каша рассыпчатая гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,68
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	580	25,18	21,50	77,30	603,42

СРЕДА

День 8	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и кулинарных меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
	Белки	Жиры			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
ЗАВТРАК					
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	125,30
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,38	11,16	46,2	314,76
Омлет соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	580	24,16	17,06	68,95	525,98

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и меню для организации питания обучающихся 14 классов в общеобразовательных организациях Ростовской обл. 2022г.
	Вс. блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Плов из пшеницы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004г
Икра свекольная	100	2,16	7,00	11,33	116,96	54-15/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-21/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодом	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
Итого за завтрак	550	21,41	22,05	72,03	572,21	

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и меню для организации питания обучающихся 14 классов в общеобразовательных организациях Ростовской обл. 2022г.
	Вс. блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
Бутерброды с мясными продуктами	50	6,86	9,17	12,86	161,41	6/2004г
Чаша йогуртовая с фруктами	250	3,75	10,25	25,00	207,25	311 / 2004г
Кефирный напиток с сахаром	200	3,80	2,80	11,30	86,50	54-23/11
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодом	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
Итого за завтрак	550	18,66	22,57	76,16	582,41	