

Согласовано :

Директор  
МБОУ Волошинская СОШ

Данильченко Е.А.

январь 2024г



Утверждаю:

ИП Пилягина  
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.  
Евгеньевна

январь 2024г



### Основное 10-ти дневное меню завтраков 37-70 для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Сезон : зима - весна

1 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,32	4,35	19,95	140,47	54-20к/2022г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб	30	2,35	0,15	16,20	75,60	18/2016г
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>7,97</b>	<b>11,70</b>	<b>42,75</b>	<b>308,97</b>	

**ВТОРНИК**

День 2		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,09	10,29	36,00	261,09	508/2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	45	2,28	5,21	5,04	76,19	Таблица № 24 , 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб	25	2,12	0,12	13,50	63,63	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>10,79</b>	<b>22,82</b>	<b>61,14</b>	<b>493,81</b>	

**СРЕДА**

День 3		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пирожок печеный с повидлом	120	6,36	5,88	53,64	300,48	738/2004г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>10,96</b>	<b>9,48</b>	<b>66,24</b>	<b>400,88</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

День 4	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	
Каша "Дружба"	180	5,00	5,80	24,10	168,90	54-16к/2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	40	5,00	2,44	25,14	149,04	18/2016г	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>10,30</b>	<b>15,44</b>	<b>55,84</b>	<b>410,84</b>		

**ПЯТНИЦА**

День 5	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>							
Оладьи со сметаной и сахаром	200	14,80	18,40	77,80	544,00	682/1994г	
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>18,60</b>	<b>21,30</b>	<b>89,10</b>	<b>630,00</b>		

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным и сахаром	200	3,00	8,20	20,00	165,800	311 / 2004г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>5,00</b>	<b>15,50</b>	<b>37,40</b>	<b>309,60</b>		

### ВТОРНИК

День 7	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Пирожок печеный с картофелем	120	6,00	9,93	35,44	255,73	738/2004г	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>10,60</b>	<b>13,53</b>	<b>48,04</b>	<b>356,13</b>		

**СРЕДА**

День 8		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макароны отварные с сыром	170	6,97	7,70	32,41	235,39	54-3г/2022г
Кофейный напиток с молоком	200	0,54	0,00	28,98	132,00	692/2004
Итого за завтрак	370	7,51	7,70	61,39	367,39	

**ЧЕТВЕРГ**

День 9		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пирожок печеный с повидлом	120	6,36	5,88	53,64	300,48	738/2004г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21 гн/2022г
Итого за завтрак	320	10,96	9,48	66,24	400,88	

**ПЯТНИЦА**

День 10	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродниформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ЗАВТРАК</b>						
Лапшевник с творогом	150	8,10	15,90	48,15	370,50	278/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,30</b>	<b>15,90</b>	<b>54,65</b>	<b>397,30</b>	