

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 1



Рыбасова А.В.

август 2025г

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



август 2025г

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

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

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)					
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 1						
						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" Лапшина 2004 г
					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	54-1 з/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	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	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	15,34	31,79	35,26	490,00	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
ЗАВТРАК						
Овощи в нарезке**						
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-2з/2022г
или						
овощи в нарезке**						
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,45	20,75	56,38	485,87	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)								
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)				
День 3									Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА									Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
ЗАВТРАК									
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	0,77	5,55	3,74	67,99				81/2016 г
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40				54-23м/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70				54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80				54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90				18/2016г
Итого за завтрак	500	25,37	15,15	67,14	505,79				

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 4						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)		15	3,50	4,40	-	53,60
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75
Каша жидкая молочная рисовая		200	3,70	15,16	24,99	251,86
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66,10
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		25	2,13	0,13	13,50	63,69
Итого за завтрак		500	15,63	31,89	45,47	532,80
						18/2016г
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественного питания "Хлебпродинформ" 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
		Белки	Жиры	Углеводы			
Салат витаминный с растительным маслом	70	0,78	2,40	6,84		52,08	43/2016г
Филе сельди	50	13,90	14,90	0,90		193,30	Пром.
Картофель отварной дольками	150	3,20	5,20	19,80		139,40	518/2004г
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70		27,90	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,56	0,16	16,20		76,48	18/2016г
Итого за завтрак	500	20,74	22,66	50,44		489,16	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры				
День 6							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" Лапшина 2004 г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	54-1 з/2022г	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Каша жидкая молочная пшеничная	200	4,37	15,41	15,34	218,29	311/2004г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г	
Итого за завтрак	500	16,30	32,14	35,82	499,23		

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 7		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественного питания "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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Овощи в нарезке**							
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)		40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-23/2022г
или							
овощи в нарезке**							
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)		40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Птица тушеная в сметане с овощами		90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25м/2022г
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Кофейный напиток с молоком		200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		500	34,44	17,38	72,44	583,24	

			Пищевые вещества (г.)				
День 8							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,00	6,10	5,80	81,50		54-8 з/2022г
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60		54-12м/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	30	2,56	0,16	16,20	76,48		18/2016г
Итого за завтрак	500	35,46	17,96	67,80	572,98		

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
День 9								Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА								Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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
ЗАВТРАК								
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2025г - по 30.09.2025г) или		40	0,56	4,04	2,72	49,48		81/2016 г 71/2004г
Винегрет овощной *		90	5,80	4,89	9,54	105,37		423/1994г
(с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)		150	6,84	6,37	28,31	197,93		508/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к)		200	3,80	2,90	11,30	86,00		54-23 гн/2022г
Каша рассыпчатая пшеничная								
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		

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 10							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 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
ЗАВТРАК							
Макароны с творогом	280	15,77	26,98	36,38	451,4		274/1994г
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	500	17,67	27,08	53,68	529,10		