

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.

Для документов

Утверждаю:
 ИП Пилягина
 Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

сентябрь 2026г

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.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
День 1					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75
Каша жидкая молочная манная	220	5,11	22,59	22,17	312,43
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35
Итого за завтрак	500	13,96	27,74	45,45	487,43
					18/2016г
					54-6 о/2022г
					311 / 2004г
					54-3гн/2022г
					Москва 2016г
					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

ВТОРНИК

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры			
День 2						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 "Хлебпродфинформ" 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						
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 / 1994г
Тефтели (птица)	90	11,95	5,72	14,94	159,04	423/1994г
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	19,27	15,01	67,12	480,65	

СРЕДА

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры			
День 3						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						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
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
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	28,04	24,10	48,88	524,58	

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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая		220	4,63	18,95	31,24	314,03	54-25.1 к/2022г
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак		500	13,48	24,10	54,52	489,03	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 5							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							
Горошек зеленый консервированный (отварной)		40	1,13	0,06	2,33	14,38	54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами		90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г
Картофель отварной дольками		150	4,91	7,97	30,36	212,81	518/2004г
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	22,67	17,14	58,37	478,42	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	Вес блюда (г.)	Белки				
День 6						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						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 общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 от/2022г
Каша жидкая молочная пшеница	220	6,12	21,57	21,47	304,49	311/2004г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	14,97	26,72	44,75	479,49	

ВТОРНИК

			Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		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
ЗАВТРАК							
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36		Табл № 24 / 1994г
Котлета (птица) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09		416/1994г
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	20,50	21,67	63,90	532,70		

СРЕДА

	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 "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
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28 з/2022г
Жаркое (птица) по домашнему	210	24,17	24,36	22,95	407,72	394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	27,82	24,61	50,85	536,07	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					
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 "Хлебродинформ" Лапишина 2004 г
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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	Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Табл №24/1994г
	Котлета рыбная в томатном соусе	90	11,70	7,95	13,68	173,07	397/2004г
	Рис отварной	150	3,36	8,40	33,32	222,32	508/2004г
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80	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	18,98	21,08	68,78	540,81	

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" 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

Табл №24/1994г
397/2004г
508/2004г
54-23 гн/2022г

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						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	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
Каша "Янтарная" с яблоком	220	5,25	15,75	40,74	325,71	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,40	24,50	69,92	573,21	