

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 16



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.
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

									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 "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)				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.)							
День 2									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.
ЗАВТРАК									Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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 С6 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.)				
День 3					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					
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	0,77	5,55	3,74	67,99
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	500	25,37	15,15	67,14	505,79
					81/2016 г
					54-23м/2022г
					54-4 г/2022г
					54-23гн/2022г
					18/2016г
					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

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.Л.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)		15	3,50	4,40	-	53,60	54-1 з/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая		200	3,70	15,16	24,99	251,86	54-25.1к/2022г
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	15,63	31,89	45,47	532,80	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 5							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 Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Салат витаминный с растительным маслом	70	0,78	2,40	6,84	52,08		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Филе сельди	50	13,90	14,90	0,90	193,30		43/2016г
Картофель отварной дольками	150	3,20	5,20	19,80	139,40		Пром.
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90		518/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,56	0,16	16,20	76,48		54-2гн/2022г
Итого за завтрак	500	20,74	22,66	50,44	489,16		18/2016г

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. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	
Каша жидкая молочная пшенная	200	4,37	15,41	15,34	218,29	
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	16,30	32,14	35,82	499,23	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 7							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 приобщающих к здоровому образу жизни "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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	
Итого за завтрак		500	34,44	17,38	72,44	583,24	18/2016г

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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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.)						
День 9							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.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка *							
(с 01.09.2025г - по 30.09.2025г)							
или							
Винегрет овощной *							
(с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48		81/2016 г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37		71/2004г
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93		423/1994г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00		508/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		54-23 гн/2022г
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68		18/2016г

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучна В.Р. Москва 2016г
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	