

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 8



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



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

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

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											
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)					
ЗАВТРАК		40	0,33	0,06	1,00	5,66		54-23/2022г			
Овощи в нарезке** свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	Огурец										
или	Огурец	40	0,32	0,04	0,68	4,36		Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994г			
Овощи в нарезке** соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)											
Гуляш (филе птицы)		90	10,80	11,40	3,20	158,60		401/1994г			
Макаронные изделия отварные		150	5,10	239,55	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 йодказеином	В/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г			
Итого за завтрак		500	18,45	20,75	56,38	485,87					

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапшина 2004 г
Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р.
Москва 2016г

54-23/2022г

Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994г

401/1994г

516/2004г

54-2 гн/2022г

18/2016г

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папишна 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
День 3						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Питательные вещества (г.)						
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

ЧЕШЕРЫ						
		Пищевые вещества (г.)				
		Белки	Жиры	Углеводы		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
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	54-25.1 к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19 з/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	
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.						
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г						
Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.						
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г						

День 4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Белки

Жиры

Углеводы

**Энергетическая
ценность (ккал)**

Сборник рецептур блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродфинформ", 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

Сборник рецептур блюд и типовых меню
для организации питания обучающихся 1-4
классов в общеобразовательных
организациях.
Роспотребнадзор, 2022г.

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)							
									Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 5									Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
									Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
									Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)				
ЗАВТРАК									
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

		Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 6								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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК								
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 пшенная		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.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор .2022г.
День 7								Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		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								
Овощи в нарезке** свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	Огурец	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-23/2022г	
или								
овощи в нарезке** соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)	Огурец	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г	
Птица тушенная 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		

СРЕДА

			Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор. 2022г.
День 8							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		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
	70	1,00	6,10	5,80	81,50		54-8 з/2022г
Салат из белокочанной капусты с морковью							
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.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 Винегрет овощной *									
(с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)	40	0,56		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

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						
Макароны с творогом	280	15,77	26,98	36,38	451,4	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Чай с сахаром	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	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
Итого за завтрак	500	17,67	27,08	53,68	529,10	