



10-ти дневное меню завтраков бесплатного горячего питания детей участников специальной военной операции а так же детей находящихся под опекой (попечительством) участников специальной военной операции обучающихся по очной форме обучения по программам основного общего, основного общего, среднего общего образования

Муниципальных общеобразовательных организаций г. Нововошахтинска
Возрастная категория : с 12 лет и старше
Сезон : осень-зима



1 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Пищевые вещества (г.)						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебобродинформ" Лапина 2004 г
Рис вареный 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Каша жидкая молочная Манная	250	6,26	6,62	23,11	288,93	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-1/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	25	2,13	0,13	13,50	63,69	54-6/02022г
Итого за завтрак	550	18,19	23,35	43,59	549,87	311/2004г

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 приобщающих школьников "Хлебобулочные изделия" Липкина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушча В.Р. Москва 2016г
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г. по 30.09.2025г.)	50	0,41	0,08	1,25	7,36	54-2 3/2022г
или						
Овощи в нарезке** Огурец соевый (с 01.10.2025 г. по 28.02.2026г)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Гуляш (филе птицы)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004
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	550	20,42	23,79	62,74	548,74	

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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринимательского питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2025г - по 28.02.2026г)	70	0,98	7,00	4,76	85,96	81/2016 г
Биточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-23м/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	32,02	18,92	78,07	609,95	

ЧЕТВЕРТ

		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 приобщающих школьников "Хлебобулочные изделия" 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
Сыр твердых 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	53-193/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная	250	6,26	6,62	23,11	268,93	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	550	18,19	23,35	43,59	549,87	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	
	Вес блюда (г.)	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 приобщающих школьников "Хлебобулочные изделия" Пятница 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	43/2016г
Филе сельди	100	27,80	29,80	1,80	386,60	Пром.
Картофель отварной дольками	150	3,20	5,20	19,80	139,40	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	30	2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г
Итого за завтрак	550	34,54	37,56	51,14	681,36	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 6						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 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 изданий для обучающихся образовательных организаций Кушна В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Сыр твердых 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	53-193/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная пшеница	250	5,46	19,26	19,18	271,90	311/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	2,13	0,13	13,50	63,69	
обогащенный йодказеином						
Итого за завтрак	550	17,39	35,99	39,66	552,84	18/2016г

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 при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапилина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Овощи в нарезке**						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	50	0,41	0,08	1,25	7,36	54-23/2022г
или						
овощи в нарезке**						
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	Табл № 24 стр 563 Сб рещ 1994г
Птица тушеная в сметане с овощами	100	25,77	5,70	16,07	218,66	54-25м/2022г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	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	550	37,80	19,76	80,46	650,38	

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" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий 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	250	34,13	10,13	41,50	393,69	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	550	42,29	19,99	76,10	652,07	

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	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или Винегрет овощной *	50	0,70	5,05	3,40	61,85	81/2016 г 71/2004г
(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	423/1994г
Тертелги (свинина лопатка б/к)	180	8,20	7,64	33,97	237,51	508/2004
Каша рассыпчатая пшеничная	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гг/2022г
Кофейный напиток с молоком						
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
обогащенный йодказеином						
Итого за завтрак	550	20,84	21,12	70,07	553,33	

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)					
День 10						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 школьников "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
Макароны с творогом	300	16,89	28,91	39,43	485,47	274/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	4,25	0,25	27,00	127,33	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,34	29,16	72,93	639,60	