

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 37

Грановская Н.И.

август 2025г

Утверждаю:

ИП Пилигина
Марина Евгеньевна

Пилигина 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

		Пищевые вещества (г.)					
День 1							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 "Хлебопродуктформ" Липина 2004 г Сборник "Г.Центур блюда для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.. Кучма 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	53-19з/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		
Итого за завтрак	500	15,34	31,79	35,26	490,00	18/2016г	

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 "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий 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
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	
Итого за завтрак		500	18,45	20,75	56,38	485,87	18/2016г

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 "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						
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	0,77			3,74	67,99
Биточек из курицы	75	14,40			10,10	126,40
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30			36,00	233,70
Кофейный напиток без молока	200	0,20			6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70			10,80	50,90
Итого за завтрак	500	25,37			67,14	505,79
						18/2016г

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебродинформ" Лашина 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						
Сыр твердых 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	54-2н/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	
Итого за завтрак	500	15,63	31,89	45,47	532,80	18/2016г

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
День 5						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебобулочные изделия" 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.
Салат витаминный с растительным маслом		70	0,78	2,40	6,84	52,08
Филе сельди		50	13,90	14,90	0,90	193,30
Картофель отварной дольками		150	3,20	5,20	19,80	139,40
Чай с сахаром		200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		30	2,56	0,16	16,20	76,48
Итого за завтрак		500	20,74	22,66	50,44	489,16
						18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 6	ЗАВТРАК						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 Кучина В.Р. Москва 2016г
	Сыр твердых 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 пшеница	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	
	Итого за завтрак	500	16,30	32,14	35,82	499,23	18/2016г

ВТОРНИК

День 7		Пищевые вещества (г.)				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 Кушна В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							54-23/2022г
Овощи в нарезке** свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	Огурец	40	0,33	0,06	1,00	5,66	
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)		90	23,19	5,13	14,46	196,77	54-25м/2022г
Птица тушеная в сметане с овощами		150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Макаронные изделия отварные		200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г
Кофейный напиток с молоком		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		500	34,44	17,38	72,44	583,24	
Итого за завтрак							

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 приобщающих школьников "Хлебобулочные изделия" Лапина 2004 г. Сборник рецептов питания 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	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
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	30	2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г
Итого за завтрак	500	35,46	17,96	67,80	572,98	

ЧЕТВЕРТ

День 9		Пищевые вещества (г.)				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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 "Хлебродинформ" Лашина 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.
Салат из свеклы и зеленого горошка *						
(с 01.09.2025г - по 30.09.2025г) или						
Винегрет овощной *	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г 71/2004г
(с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)						
Тертели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
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	18,70	18,30	62,67	489,68	18/2016г

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
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 при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лашина 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.
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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,67	27,08	53,68	529,10	