

Приложение №3 к контракту №32 от 26 августа 2025 г.

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №27

Андреева О.В.

Итого: 1026102

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.



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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)				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	Углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	53,60	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 изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	66,10	
	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	70,75	
	Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	209,06	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	63,69	
	Итого за завтрак	500	15,34	31,79	490,00	

ВТОРНИК

	Вес блюда (г.)	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.
		Белки	Жиры				
День 2							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ЗАВТРАК							
Овощи в нарезке** 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** 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	
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.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3							
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 изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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

	Пищевые вещества (г.)					
	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
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 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
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

			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 "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								
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

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		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
		Белки					
День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
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 пшениная	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						
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.Д.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)	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)	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	18/2016г
Итого за завтрак	500	34,44	17,38	72,44	583,24	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 8							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		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 изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Салат из белокачанной 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

День 9	Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд при общественного питания "Хлебпродинформ" Лапина 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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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						
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.)						
Тфтели (филе птицы)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г 71/2004г
Каша рассыпчатая пшеничная	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г
Кофейный напиток с молоком	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г
	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68	

ПЯТНИЦА

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
Макароны с творогом	280	15,77	26,98	36,38	451,4	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	274/1994г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2гн/2022г
Итого за завтрак	500	17,67	27,08	53,68	529,10	18/2016г