

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 27



Антонова О.В.

сентябрь 2026г

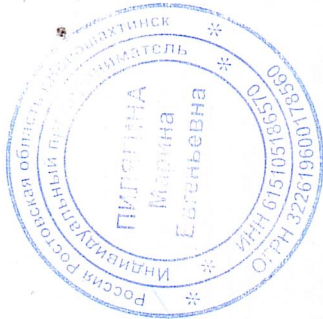
Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

сентябрь 2026г



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.)					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 1							
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.П.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75		
Каша жидкая молочная манная	220	5,11	22,59	22,17	312,43		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35		
Итого за завтрак	500	13,96	27,74	45,45	487,43	18/2016г	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры				
День 2							
ЗАВТРАК							
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 / 1994г	
Тефтели (птица)	90	11,95	5,72	14,94	159,04	423/1994г	
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	19,27	15,01	67,12	480,65		

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 3						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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						
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
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	28,04	24,10	48,88	524,58	

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ							Сборник рецептур оплод и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Пищевые вещества (г.)					
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 оплод и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75		
Каша жидкая молочная рисовая	220	4,63	18,95	31,24	314,03		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35		
Итого за завтрак	500	13,48	24,10	54,52	489,03	18/2016г	

ПЯТНИЦА

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 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
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,13	0,06	2,33	14,38	54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г
Картофель отварной дольками	150	4,91	7,97	30,36	212,81	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	22,67	17,14	58,37	478,42	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур 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 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 изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная пшеничная	220	6,12	21,57	21,47	304,49	311/2004г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	14,97	26,72	44,75	479,49	

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 7						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Котлета (птица) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09	Табл № 24 / 1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	416/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	516/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2 гн/2022г
Итого за завтрак	500	20,50	21,67	63,90	532,70	18/2016г

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.	
								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	
								Энергетическая ценность (ккал)	
								Углеводы	
								Жиры	
								Белки	
								Вес блюда (г.)	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА									
ЗАВТРАК									
Свекла отварная дольками		60	0,90	0,10	5,20	25,20	407,72	394/1994г	
Жаркое (птица) по домашнему		210	24,17	24,36	22,95	26,80	54-2 гн/2022г		
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50			18/2016г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный		30	2,55	0,15	16,20	76,35			
йодказеином		500	27,82	24,61	50,85	536,07			
Итого за завтрак									

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Жиры	Белки	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9								
ЗАВТРАК								
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	40	2,02	4,63	4,48			67,72	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Котлета рыбная в томатном соусе	90	11,70	7,95	13,68			173,07	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г
Рис отварной	150	3,36	8,40	33,32			222,32	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50			26,80	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80			50,90	
Итого за завтрак	500	18,98	21,08	68,78			540,81	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественного питания "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	Жиры	Углеводы		
День 10						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	54-60/2022г
Каша "Янтарная" с яблоком	220	5,25	15,75	40,74	325,71	305/2004г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,40	24,50	69,92	573,21	