

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 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска**

Возрастная категория : 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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			
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	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
Каша жидкая молочная манная	250	6,54	28,92	28,38	399,96	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	
Хлеб пшеничный из муки йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	
Итого за завтрак	550	17,09	34,17	62,46	625,86	18/2016г

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	Вес блюда (г.)	Жиры			
День 2					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" 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					
Огурец соленый в нарезке	50	0,48	1,02	6,54	Табл № 24 / 1994г
Тефтели (птица)	100	13,11	16,39	174,52	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	41,04	287,46	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,61	75,75	546,22	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 2022г.
День 3						
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						
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	33,19	26,65	63,43	626,23	

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 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 общеобразовательных 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 рисовая		250	5,18	21,22	34,99	351,66	54-25.1к/2022г
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		50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
Итого за завтрак		550	15,73	26,47	69,07	577,56	

ПЯТИЦА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 5						
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						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,00	54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29	374/2004г
Картофель отварной дольками	180	5,34	8,66	33,00	231,30	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	550	28,28	20,85	64,38	558,29	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		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)
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75
Каша жидкая молочная пшенная		250	6,58	23,11	23,00	326,31
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		50	4,25	0,25	27,00	127,25
Итого за завтрак		550	17,13	28,36	57,08	552,21
						54-6 о/2022г
						311/2004г
						54-3гн/2022г
						18/2016г

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродинформ" Липшина 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

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" 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	
Огурец соленый в нарезке	50	0,48	0,06	1,02	6,54			Табл № 24 / 1994г	
Котлета (птица) в соусе	100	14,16	12,88	12,71	224,08			416/1994г	
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46			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	550	22,66	24,02	72,07	595,78				

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

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродфинформ" 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

Табл № 24 / 1994г

416/1994г

516/2004г

54-2 гн/2022г

18/2016г

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 "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
						Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.
						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28 з/2022г
Жаркое (птица) по домашнему	250	28,77	29,00	27,32	485,36	394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	33,27	29,30	60,62	639,16	

ЧЕТВЕРГ

	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)
ЗАВТРАК					
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	50	2,52	5,79	5,6	84,59
Котлета рыбная в томатном соусе	100	13,00	8,83	15,20	192,27
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46
Кофейный напиток	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
Итого за завтрак	550	21,92	22,10	84,36	624,02
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					
				Табл №24/1994г	
				397/2004г	
				508/2004г	
				54-23 гн/2022г	
				18/2016г	

ПЯТНИЦА

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Каша "Янтарная" с яблоком	250	5,96	17,89	46,29	370,01	54-60/2022г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	305/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	54-21гн/2022г
Итого за завтрак	550	20,81	26,74	86,27	668,41	18/2016г