

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пиягина М.Е.

АВГУСТ 2025Г

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
ЗАВТРАК				Энергетическая ценность (ккал)
Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	53,60
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
				311 / 2004г
				54-2гн/2022г
				54-1 з/2022г
				53-19з/2022г
				54-6 о/2022г
				Москва 2016г
				Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р.
				Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
				"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
				Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	15,34	31,79	35,26	490,00	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2							
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.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Овощи в нарезке**							
Огурец 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**							
Огурец 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 "Хлебпродфинформ" 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 свежлы 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 т/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.)					
День 4						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						
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.)					
								Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 5								Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
ЗАВТРАК								Сборник рецептур 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			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

			Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 6							
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.Л.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 пшеничная	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		

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

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных 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

ВТОРНИК

			Пищевые вещества (г.)						
День 7									Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
									Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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
Овощи в нарезке**									
Огурец 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**									
Огурец 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									
									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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
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			

[illegible]

			Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 9								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 общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
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.)							81/2016 г	
Тефтели (свинина лопатка б/к)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	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

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