

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 28

Каменщикова В.П.



август 2025 г

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.



август 2025 г

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : с 12 лет и старше
Сезон : осень-зима

1 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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		
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	4,40	-	53,60	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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
	Масло сливочное (порциями)	10	7,20	0,10	66,10	
	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	5,00	0,38	70,75	
	Каша жидкая молочная манная	250	6,62	23,11	268,93	
					311	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	18/2016г
Итого за завтрак	550	18,19	23,35	43,59	549,87	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 2							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор, 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.П.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур 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) или	50	0,41	0,08	1,25	7,36	54-2 з/2022г	
Овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025 г - по 28.02.2026г)	50						
Гуляш (филе птицы)	100	0,40	0,05	0,85	5,45	Тапл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	401/1994
Макаронные изделия отварные	180	12,00	12,66	3,55	176,22		516/2004
Чай с сахаром	200	6,12	10,98	41,04	287,46		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки В/с обогащенный йодказеином	20	0,20	0,00	6,50	26,80		
Итого за завтрак	550	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
		20,42	23,79	62,74	548,74		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)					
День 3							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2025г - по 28.02.2026г)	70	0,98	7,00	4,76	85,96		81/2016 г
Биточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53		54-23М/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44		54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	180	0,18	0,00	5,85	24,12		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	550	32,02	18,92	78,07	609,95		

ЧЕТВЕРГ

			Пищевые вещества (г.)						
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
ЗАВТРАК									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
Сыр твёрдых 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	250	6,26	6,62	23,11	268,93			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			18/2016г	
Итого за завтрак	550	18,19	23,35	43,59	549,87				

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	70	0,78	2,40	6,84	52,08	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
	100	27,80	29,80	1,80	386,60	
	150	3,20	5,20	19,80	139,40	
	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	30	2,56	0,16	16,20	76,48	
Итого за завтрак	550	34,54	37,56	51,14	681,36	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
						43/2016г
						Пром.
						518/2004г
						54-2гн/2022г
						18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 6							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 "Хлебродинформ" 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
	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 пшеничная	250	5,46	19,26	19,18	271,90	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	18/2016г
Итого за завтрак	550	17,39	35,99	39,66	552,84		

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 7							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" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур 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)	50	0,41	0,08	1,25	7,36		54-23/2022г
или							
овощи в нарезке**							
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	50	0,40	0,05	0,85	5,45		Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994г
Птица тушеная в сметане с овощами	100	25,77	5,70	16,07	218,66		54-25м/2022г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46		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	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
обогащенный йодказеином							
Итого за завтрак	550	37,80	19,76	80,46	650,38		

		Пищевые вещества (г.)							
День 8									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.
ЗАВТРАК									Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из белокочанной капусты с морковью		70	1,00	6,10	5,80	81,50			54-8 з/2022г
Плов с курицей		250	34,13	10,13	41,50	393,69			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		550	42,29	19,99	76,10	652,07			

ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 9						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.П. 1994г.
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или Винегрет овощной *	50	0,70	5,05	3,40	61,85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	81/2016 г 71/2004г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	180	8,20	7,64	33,97	237,51	423/1994г
Каша рассыпчатая пшеничная	200	3,80	2,90	11,30	86,00	508/2004
Кофейный напиток с молоком						54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки В/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
обогащенный йодказеином	550	20,84	21,12	70,07	553,33	
Итого за завтрак						

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
День 10							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Макароны с творогом	300	16,89	28,91	39,43	485,47	274/1994г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с	50	4,25	0,25	27,00	127,33	18/2016г
	Итого за завтрак	550	21,34	29,16	72,93	639,60	