

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 28

Каменщикова В.П.



январь 2026г



январь 2026г

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска , Родионово-Несветаевского района.

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: зима - весна

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			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 оплод и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,3500	70,75	54-6 о/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,53	475,61	

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						
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994
Биточек (филе птицы)	60	3,39	4,26	3,33	65,22	416/1994г
Соус красный основной	30	2,47	1,25	2,52	31,21	528/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,18	16,54	63,83	476,65	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)						
	Вес блюда (г.)	Белки					
День 3							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							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							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10		53-193/2022г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62		Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Рагу из овощей	200	6,00	20,04	30,00	327,21		184/2016г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35		18/2016г
Итого за завтрак	500	9,33	27,45	53,82	499,08		

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" 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

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", Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК									
									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
									Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Горошек зеленый корсервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	107,60				54-20 з/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53				374/2004г
Рис отварной	150	3,36	8,40	33,32	222,32				508/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	-	6,50	26,72				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	21,67	17,61	62,50	581,07				

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 5							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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК							
Капуста квашеная **	60	1,86	1,54	2,34	30,66		Таблица № 24 1994
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60		401/1994
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55		516/2004
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72		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	19,64	22,19	57,04	506,43		

ПОНЕДЕЛЬНИК

йодказеином

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.П. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,7	0,1	3,5	107,6		54-20г/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	183,53		374/2004г
Картофель отварной дольками	150	3,20	5,20	19,80	139,40		518/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72		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	21,51	14,41	48,98	508,15		

Среда

	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	Вес блюда (г.)	Белки				
День 8						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
						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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Москва 2004г
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Тефтели (филе птицы)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	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	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,69	14,61	66,11	470,69	

Четверг

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
		Белки	Жиры					
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.Л. 1994г.
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,80			Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75			54-1 з/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,79	6,38	29,26	205,62			54-6 о/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90			54-20к/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50			54-3гн/2022г
Итого за завтрак	500	21,44	16,02	62,80	481,57			18/2016г

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		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
ЗАВТРАК						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
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Плов (филе птицы)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	54-12м/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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	27,18	16,58	54,32	471,12	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей