

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 28



Каменишкова В.П.

январь 2026г



Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

январь 2026г

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

Возрастная категория : 12 лет и старше
Сезон: зима - весна

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

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

ВТОРНИК

День 2		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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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							
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)		40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994
Биточек (филе птицы) в соусе		100	19,20	4,26	13,46	168,53	416/1994г ;528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая		180	9,96	7,56	43,20	280,44	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		30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак		550	34,03	16,60	84,04	620,94	

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)							
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" 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								
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10			53-193/2022г
Огурец соленый в нарезке *	65	0,52	0,06	1,10	7,02			Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Рагу из овощей	250	7,25	24,23	36,28	392,19			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	25	2,75	0,18	18,90	88,22			18/2016г
Итого за завтрак	550	10,82	31,67	62,88	580,33			

			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 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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Горошек зеленый консервированный(отварной)	70	1,98	0,11	4,08	125,53	54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г
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	550	24,72	17,60	76,95	665,08	

			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 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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Горошек зеленый консервированный(отварной)	70	1,98	0,11	4,08	125,53	54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г
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	550	24,72	17,60	76,95	665,08	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
День 5							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" Лашина 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							Таблица № 24 1994
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44		
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60		401/1994
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46		516/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80		18/2016г
Итого за завтрак	550	21,76	22,94	73,90	589,10		

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" Пашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д. 1994г. Сборник рецептов 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
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	250	4,62	18,95	31,23	313,95	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	14,32	31,35	59,81	579,40	

ВТОРНИК

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		
День 7						
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	70	1,98	0,11	4,08	125,53	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Картофель отварной дольками	180	3,84	6,24	23,76	166,56	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	550	24,06	16,46	54,45	562,18	
						54-20 з/2022г
						374/2004г
						518/2004г
						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)
ЗАВТРАК					
Капуста квашеная	50	1,55	0,45	1,95	18,05
Тфтели(филе птицы)	100	11,54	13,74	12,40	209,42
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42
Чай с сахаром	200	0,20	-	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	23,09	23,47	75,75	596,59
					18/2016г

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 9						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" Липинина 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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-13/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-60/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	250	9,73	7,97	36,57	256,93	54-20к/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	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	550	23,38	17,61	70,11	532,88	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
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.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
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	550	32,93	20,66	60,57	555,82	

Примечание:

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

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