



Согласовано
Директор
МБОУ СОШ № 34

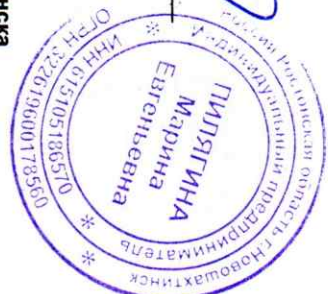
Коробейникова Т.С.

Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

август 2025г

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов Муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска



Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 1						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ресурсы: 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах. "Дисперсионный" Листовая 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук. 01.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушва В.Р. Москва 2016г.
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	54-1 г/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19/2022г
Яблоко тушеное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 г/2022г
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	311 / 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки выс. обогатщенный	25	2,13	0,13	13,50	63,69	
Подкашевиком	500	15,34	31,79	35,26	490,00	18/2016г
Итого за завтрак						

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Российская Федерация 2022г.
День 2						Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни школьников "Хлебпродмифоры" Липецка 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.И. 1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кукина В.Р. Москва 2016г.
Овощи в нарезке**	40	0,33	0,06	1,00	5,66	54-23/2022г
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)						
или						
овощи в нарезке**	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рецептов 1994г
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)						
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 гл/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	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.)			
День 3					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 "Учебно-информационный журнал 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
ЗАВТРАК					
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	0,77	5,55	3,74	67,99
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодированным	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	500	25,37	15,15	67,14	505,79
					81/2016 г 54-23м/2022г 54-4 г/2022г 54-23гн/2022г 18/2016г

ЧЕТВЕРТ

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Технопроект" Липовая 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маруш Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	54-1 3/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 0/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	54-25.1/2022г
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	53-193/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	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.)				
День 5						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Региотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни "Учебно-методический сборник рецептов блюд для преподавателей общеобразовательных организаций МБОУ В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
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	54-2г/н/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	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.)				
День 6						Сборник рецептов блюд в 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" Лапино 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						
Сыр твердых 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 пшеница	200	4,37	15,41	15,34	218,29	311/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2н/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Подказкином						
Итого за завтрак	500	16,30	32,14	35,82	499,23	

СТОПНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 7						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Региотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебобродиформ" Липовина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маршута С.Д., 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма 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	54-23/2022г
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 рецептов 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 высшего сорта	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 рецептов блюда и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Рекомендации, 2022г.
День 8					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липовина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кукина В.Р. Москва 2016г.
Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,00	6,10	5,80	81,50
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	2,56	0,16	16,20	76,48
Итого за завтрак	500	35,46	17,96	67,80	572,98
					54-8 г/2022г
					54-12м/2022г
					54-21 гн/2022г
					18/2016г

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 9						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2021г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни обучающихся "Таблица 2004" г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маруа Ф.П.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
Салат из свежих и зеленого горошка *						
(с 01.09.2025г - по 30.09.2025г)						
или						
Винегрет овощной *	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г
(с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)						71/2004г
Тедтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта						
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68	18/2016г

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)		Сборник рецептов блюд при общееобразовательных школах "КиберФорум" Пашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П., 1984г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
ЗАВТРАК							
Макароны с творогом	280	15,77		26,98	36,38	451,4	27.4/1994г.
Чай с сахаром	200	0,20		0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки выс обогатенный йодказеином	20	1,70		0,10	10,80	50,30	18/2016г
Итого за завтрак	500	17,67		27,08	53,68	529,10	