

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 2

Коробейникова Т.С.



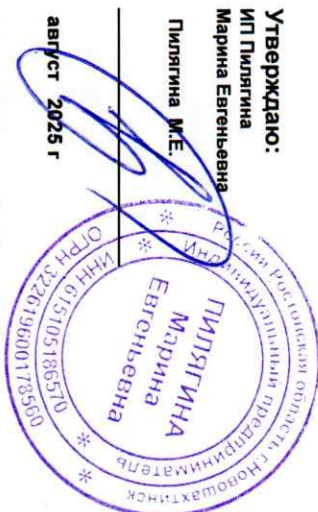
Утверждаю:

ИП Пилигина

Марина Евгеньевна

Пилигина 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

	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	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных организаций Кучина В.Г. Москва 2016г.
ЗАВТРАК						
Сыр твердых 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	53-193/2022г
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 высшего обогатенный йодизированным	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 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 "Хлебодоминофор" Лапино 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук О.Л. 1994г.
ЗАВТРАК						
Овощи в нарезке**						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Огурец свежий (с 01.09.2025г - по 30.09.2025г)	50	0,41	0,08	1,25	7,36	54-2 з/2022г
или						
Овощи в нарезке**						
Огурец соленый (с 01.10.2025 г - по 28.02.2026г)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	Табл № 24 стр 563 Сб рецептов 1994 г
Гуляш (филе птицы)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	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 высшего сорта						
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	20,42	23,79	62,74	548,74	

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 "Киевпрофформ" Липица 2004 г Сборник рецептов блюд для педагогов общеобразовательного питания Мэрчук О.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Салат из свежих 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 курдю	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	54-23гм/2022г
Хлеб пшеничный из муки выс	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
обогащенный йодказеином						18/2016г
Итого за завтрак	550	32,02	18,92	78,07	609,95	

ЧЕТВЕРТ

		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" Лапино 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушна В.Р. Москва 2016г
Сыр твердых 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	266,93	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	63,89	18/2016г
Итого за завтрак	550	18,19	23,35	43,59	549,87	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
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 "Хлебодождь" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мерчук ©Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушча В.Р. Москва 2016г
Салат витаминный с растительным маслом	70	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г
Филе сельди	100	27,80	29,80	1,80	386,60	Пром.
Картофель отварной дольками	150	3,20	5,20	19,80	139,40	518/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодом	30	2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г
Итого за завтрак	550	34,54	37,56	51,14	681,36	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 6						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 и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Кушма В.Р. Москва 2016г.
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	54-1-3/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19а/2022г
Рисо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6-0/2022г
Каша жидкая молочная пшеница	250	5,46	19,26	19,18	271,90	31/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказанном	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	550	17,39	35,99	39,66	552,84	

СТОПНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 7						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-образовательный центр" Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушча 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	218,56	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 выс обогащенный йодированным	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
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 для общеобразовательных школ "ХлебПродвинулся" Пятина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.И. 1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма 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.)				
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 "Хлебобродифон" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 01.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушча В.Р. Москва 2016г
Салат из свежих и зеленого горошка *						
(с 01.09.2023г - по 30.09.2023г)						
или						
Винегрет овощной *						
(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.)						
Тертая свинина (поплатка б/м)	50	0,70	5,05	3,40	61,85	81/2016 г 71/2004г
Тертая свинина (поплатка б/м)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	423/1994г
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97	237,51	508/2004
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки выс						
обогащенный йодказанном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	20,84	21,12	70,07	553,33	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
День 10						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Липецка 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1934г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Макароны с творогом	300	16,89	28,91	39,43	485,47	27/4/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогатенный йодированным	50	4,25	0,25	27,00	127,33	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,34	29,16	72,93	639,60	