

Согласовано:
Директор
МБОУ ООШ № 38

Ермакова Т.В.

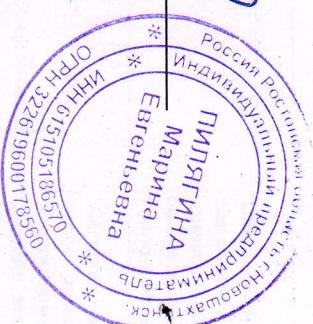
август 2025г



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

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 общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 1						
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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
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	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 в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	15,34	31,79	35,26	490,00	

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" Лапина 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						
Овощи в нарезке** Отруец 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** Отруец солёный (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 С6 рещ 1994г
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 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	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 "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						
Салат из свеклы и зеленого горошка	55	0,77	5,55	3,74	67,99	81/2016 г
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	54-23м/2022г
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	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	500	25,37	15,15	67,14	505,79	

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 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						
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 рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	54-25.1к/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 в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	
Итого за завтрак	500	15,63	31,89	45,47	532,80	18/2016г

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 "Хлебопродинформ" 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						
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	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	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 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" Лапина 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						
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 пшенная	200	4,37	15,41	15,34	218,29	311/2004г
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	53-19з/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
Итого за завтрак	500	16,30	32,14	35,82	499,23	

ВТОРНИК

		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 "Хлебродинформ" Лапина 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
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 реч 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 в/с обогащенный йодказеином	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 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)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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						
Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 3/2022г
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	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	500	35,46	17,96	67,80	572,98	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9							
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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2025г - по 30.09.2025г) или Винегрет овощной *							81/2016 г 71/2004г
(с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48		423/1994г
Тертелли (свинина попатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37		508/2004
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93		54-23 гн/2022г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	500	18,70	18,30	62,67	489,68		

