



Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 38

Ермакова Т.В.

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**

Утверждаю:  
ИП Пилыгина  
Марина Евгеньевна



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. Роспотребнадзор 2022г.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,3500	70,75	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Углебпродинформ" Липшина 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
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	
Каша жидкая молочная манная	200	3,41	15,06	14,78	209,06	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,53	475,61	

ВТОРНИК

№	Е	Пищевые вещества (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	День 2:						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	на	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапиша 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
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24, 1994
	Биточек (филе птицы) 3	60	3,39	4,26	3,33	65,22	
	Соус красный основной 2	30	2,47	1,25	2,52	31,21	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта с добавлением йодказеина 1	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-3гн/2022г
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,18</b>	<b>16,54</b>	<b>63,83</b>	<b>476,65</b>	<b>18/2016г</b>

**СРЕДА**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г	
Оррец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 С6 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	54-2н/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9,33</b>	<b>27,45</b>	<b>53,82</b>	<b>499,08</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

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 4							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Горошек зеленый консервированный (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 подказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,67</b>	<b>17,61</b>	<b>62,50</b>	<b>581,07</b>		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.  
Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах  
"Хлебродинформ" Лашина 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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
"Хлебродинформ" Москва 2004г

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 "Хлебродлинформ" Латина 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								
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		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,64</b>	<b>22,19</b>	<b>57,04</b>	<b>506,43</b>			

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

п	Пищевые вещества (г.)					
п	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 6						
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>	<b>Вес блюда (г.)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,3800	70,75	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г.
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,70	15,16	24,99	251,86	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,40</b>	<b>27,56</b>	<b>53,57</b>	<b>517,31</b>	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню общеобразовательных школ "Хлебродлинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Ку"ма В.Р. Москва 2016г
Пшеничные вещества (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7						
ЗАВТРАК						54-203/2022г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,7	0,1	3,5	107,6	54-203/2022г
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 ГИ/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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 8						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>ЗАВТРАК</b>						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпроддиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Ку'ча В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпроддиформ" Москва 2004г
Тертые (филе птицы)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	Таблица № 24 1994
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	423/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	516/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2Н/2022г
Итого за завтрак	500	18,69	14,61	66,11	470,69	18/2016г

Четверг

		Пищевые вещества (%)					
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 9							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>	<b>Вес блюда (г.)</b>						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшина 2004 г
<b>ЗАВТРАК</b>							Сборник рецептов 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 Кушма 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>		<b>21,44</b>	<b>16,02</b>	<b>62,80</b>	<b>481,57</b>	<b>18/2016г</b>

ПЯТНИЦА

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. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 С6 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	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