

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 4

Трубицина И.В.

август 2025г



Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина 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 рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твёрдых 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	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.)						
День 2							Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
<b>ЗАВТРАК</b>							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Овощи в нарезке** 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** соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)		40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 стр 563 Сб рец 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,45</b>	<b>20,75</b>	<b>56,38</b>	<b>485,87</b>		

# СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)			
--	--	-----------------------	--	--	--

<b>День 3</b>						<b>Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.</b>
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>	<b>Вес блюда (г.)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.</b>
						<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,37</b>	<b>15,15</b>	<b>67,14</b>	<b>505,79</b>	

#### ЧЕТВЕРГ

<b>День 4</b>			<b>Пищевые вещества (г.)</b>			<b>Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.</b>
<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>	<b>Вес блюда (г.)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г</b>
Сыр твёрдых 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	53-19з/2022г

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,13	0,13	13,50	63,69	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,63</b>	<b>31,89</b>	<b>45,47</b>	<b>532,80</b>	

## ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,74</b>	<b>22,66</b>	<b>50,44</b>	<b>489,16</b>		

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Сыр твёрдых 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,30</b>	<b>32,14</b>	<b>35,82</b>	<b>499,23</b>	

## ВТОРНИК

День 7		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.	
<b>ЗАВТРАК</b>						Сборник рецептур 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	
<b>ИЛИ</b>							
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 рец 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**

День 8	Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептур 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)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Салат из белокачанной капусты с морковью	70	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/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**

День 9	Пищевые вещества (г.)						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Пищевые вещества (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка * (с 01.09.2025г - по 30.09.2025г) или Винегрет овощной * (с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)	40	0,56	4,04	2,72	49,48	81/2016 г 71/2004г
Тефтели (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 в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,70</b>	<b>18,30</b>	<b>62,67</b>	<b>489,68</b>	

## ПЯТНИЦА

День 10		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
<b>ЗАВТРАК</b>						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Макароны с творогом	280	15,77	26,98	36,38	451,4	274/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	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>17,67</b>	<b>27,08</b>	<b>53,68</b>	<b>529,10</b>	

--	--	--	--	--	--	--