

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 7

Мальцева Н.В.

август 2024г

Утверждаю:  
ИП Пилягина  
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

август 2024г

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 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<br>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                                                        |
| Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)            | 20             | 4,66                  | 5,86  | -        | 71,66                          | 54-1 з/2022г                                                                                                                                                          |
|                                                    |                |                       |       |          |                                | 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 | 30             | 3,30                  | 0,22  | 22,68    | 105,86                         | 18/2016г                                                                                                                                                              |
| Итого за завтрак                                   | 500            | 17,57                 | 26,14 | 44,34    | 484,13                         |                                                                                                                                                                       |

**ВТОРНИК**

|                                                                         |                       |                       |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                       | Пищевые вещества (г.) |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                       |
| <b>День 2</b>                                                           |                       |                       |              |                 |                                       | 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> | <b>Белки</b>          | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишна 2004 г<br>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                                                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                          |                       |                       |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                       |
| Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г) | 60                    | 0,78                  | 2,40         | 6,84            | 52,08                                 | 43/2016г                                                                                                                                                              |
| Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)                               | 200                   | 23,02                 | 23,20        | 21,86           | 388,32                                | 394/1994г                                                                                                                                                             |
| Чай с лимоном и сахаром                                                 | 200                   | 0,30                  | 0,00         | 6,70            | 27,90                                 | 54-3 гн/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>27,50</b>          | <b>25,80</b> | <b>57,00</b>    | <b>570,10</b>                         |                                                                                                                                                                       |

**СРЕДА**

|                                                                     |                       | Пищевые вещества (г.) |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>День 3</b>                                                       |                       |                       |              |                 |                                       | 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> | <b>Белки</b>          | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапилина 2004 г<br>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                                                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                      |                       |                       |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                        |
| Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г) | 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**

|                                                    | Пищевые вещества (г.) |              |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>День 4</b>                                      |                       |              |              |                 |                                       | 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> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                       |              |              |                 |                                       | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г                                                        |
| Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)            | 20                    | 4,66         | 5,86         | -               | 71,66                                 | 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                                                                                                                                                          |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 30                    | 3,30         | 0,22         | 22,68           | 105,86                                | 18/2016г                                                                                                                                                              |
| <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>500</b>            | <b>17,86</b> | <b>26,24</b> | <b>54,55</b>    | <b>526,93</b>                         |                                                                                                                                                                       |

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 "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г<br>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**<br>Огурец свежий (с 01.09.2023г -по 30.09.2023г )<br>или | 40                    | 0,33  | 0,06  | 1,00     | 5,66                           | 54-2 з/2022г                                                                                                                                                         |
| Овощи в нарезке**<br>Огурец соленый ( с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)     | 40                    | 0,32  | 0,04  | 0,68     | 4,36                           | Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г                                                                                                                                      |
| Гуляш (свинина лопатка б/к)                                                | 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                                                              | 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                                                                                                                                                             |
| Итого за завтрак                                                           | 500                   | 18,12 | 20,69 | 55,38    | 481,51                         |                                                                                                                                                                      |
|                                                                            |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                      |
|                                                                            |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                      |

## 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" Лапшина 2004 г<br>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                                                        |
| Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)            | 20             | 4,66                  | 5,86  | -        | 71,66                          | 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                                                                                                                                                          |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 30             | 3,30                  | 0,22  | 22,68    | 105,86                         | 18/2016г                                                                                                                                                              |
| Итого за завтрак                                   | 500            | 18,53                 | 26,49 | 44,90    | 493,36                         |                                                                                                                                                                       |

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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г<br>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                                                        |
| Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г) | 60             | 1,00                  | 6,10  | 5,80     | 81,50                          | 54-8 з/ 2022г                                                                                                                                                         |
| Плов с курицей                                                           | 200            | 27,30                 | 8,10  | 33,20    | 314,60                         | 54-12 м/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                       | 40             | 3,40                  | 0,20  | 21,60    | 101,80                         | 18/2016г                                                                                                                                                              |
| Итого за завтрак                                                         | 500            | 36,30                 | 18,00 | 73,20    | 598,30                         |                                                                                                                                                                       |
|                                                                          |                |                       |       |          |                                |                                                                                                                                                                       |

**СРЕДА**

|                                                    | 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)                                                                                                                   |
| ЗАВТРАК                                            |                       |       |       |          | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г                                   |
| Свекла отварная дольками                           | 60                    | 0,50  | 0,09  | 1,50     | 8,49                                                                                                                                             |
| Сельдь солёная (филе без кожи)                     | 50                    | 13,90 | 14,90 | 0,90     | 193,30                                                                                                                                           |
| Картофельное пюре                                  | 150                   | 3,20  | 5,20  | 19,80    | 139,40                                                                                                                                           |
| Чай с сахаром                                      | 200                   | 0,30  | 0,00  | 6,70     | 27,90                                                                                                                                            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 40                    | 3,40  | 0,20  | 21,60    | 101,80                                                                                                                                           |
| Итого за завтрак                                   | 500                   | 21,30 | 20,39 | 50,50    | 470,89                                                                                                                                           |
|                                                    |                       |       |       |          |                                                                                                                                                  |



## 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 "Хлебпродинформ" Лапишна 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.<br>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г |
| ЗАВТРАК                                                                                                                                   |                |                       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Салат из свеклы и зеленого горошка *<br>(с 01.09.2023г - по 30.09.2023г)<br>или<br>Винегрет овощной *<br>(с 01.10.23г - по 28.02.2024 г.) | 40             | 0,56                  | 4,04  | 2,72     | 49,48                          | 81/2016 г<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Итого за завтрак                                                                                                                          | 500            | 18,70                 | 18,30 | 62,67    | 489,68                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**ПЯТНИЦА**

|                                                    |                       | Пищевые вещества (г.) |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>День 10</b>                                     |                       |                       |              |                 |                                       | 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> | <b>Белки</b>          | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишна 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.<br>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                       |                       |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Лапшевник с творогом                               | 250                   | 15,77                 | 26,98        | 36,38           | 451,4                                 | 278/1994г                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Соус сметанный                                     | 30                    | 0,87                  | 4,95         | 1,98            | 55,83                                 | 54-4 соус/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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>18,54</b>          | <b>32,03</b> | <b>55,66</b>    | <b>584,93</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                    |                       |                       |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                    |                       |                       |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                    |                       |                       |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                    |                       |                       |              |                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Примечание:**

Салат из свеклы и зеленого горошка \* или Винегрет овощной \* - допускается выдача иных салатов

Овощи в нарезке Огурец свежий \*\* или Огурец соленый\*\* - допускается выдача иных овощей