

Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 7

Мальцева Н.В.

январь 2026г

Утверждаю:

ИП Пилягина  
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.



Приложение № 3

к Контракту № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ января 2026 года

## 10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 12 лет и старше

Сезон: зима - весна

### 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 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						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,35	70,75	54-6о/2022г
Масло сливочное ( порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная манная	250	6,51	6,88	24,03	279,68	311/2004г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	16,31	19,28	52,78	546,23	

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

## 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 "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						
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Таблица № 24 , 1994
Биточек (филе птицы) в соусе	100	19,20	4,26	13,46	168,53	416/1994г ;528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	54-4 г/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 йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	550	34,03	16,60	84,04	620,94	

## 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						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Огурец соленый в нарезке *	65	0,52	0,06	1,10	7,02	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Рагу из овощей	250	7,25	24,23	36,28	392,19	184/2016г

Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	2,75	0,18	18,90	88,22	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>10,82</b>	<b>31,67</b>	<b>62,88</b>	<b>580,33</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 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
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Горошек зеленый консервированный(отварной)	70	1,98	0,11	4,08	125,53	54-20з/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	-	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>550</b>	<b>24,72</b>	<b>17,60</b>	<b>76,95</b>	<b>665,08</b>	

#### ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
<b>День 5</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 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>						
Капуста квашеная **	40	1,24	0,36	1,56	14,44	Таблица № 24 1994
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	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 в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,76</b>	<b>22,94</b>	<b>73,90</b>	<b>589,10</b>	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
<b>День 6</b>						
<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 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
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Масло сливочное ( порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	250	4,62	18,95	31,23	313,95	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,32</b>	<b>31,35</b>	<b>59,81</b>	<b>579,40</b>	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
<b>День 7</b>						

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.
<b>ЗАВТРАК</b>						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	70	1,98	0,11	4,08	125,53	54-20 з/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	374/2004г
Картофель отварной дольками	180	3,84	6,24	23,76	166,56	518/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72	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>550</b>	<b>24,06</b>	<b>16,46</b>	<b>54,45</b>	<b>562,18</b>	

#### СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
<b>День 8</b>						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.
<b>ЗАВТРАК</b>						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная	50	1,55	0,45	1,95	18,05	Табл № 24
Тефтели(филе птицы)	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	-	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>550</b>	<b>23,09</b>	<b>23,47</b>	<b>75,75</b>	<b>596,59</b>	

#### 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" 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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-13/2022г
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-60/2022г
Каша жидкая молочная гречневая	250	9,73	7,97	36,57	256,93	54-20к/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 йодказеином	35	3,85	0,24	26,46	123,50	18/2016г
Итого за завтрак	550	23,38	17,61	70,11	532,88	

### ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
День 10						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.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994 г
Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	32,93	20,66	60,57	555,82	

**Примечание:**

Огурец соленый в нарезке \* - допускается выдача иных овощей

Капуста квашеная\*\* - допускается выдача иных овощей

Огурец соленый в нарезке \* - допускается выдача иных овощей

Капуста квашеная\*\* - допускается выдача иных овощей