

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3

Закотий Н.Н.

сентябрь 2026г



Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

сентябрь 2026г



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошаранска

Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная		220	5,11	22,59	312,43	311 / 2004г
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказенном		30	2,55	0,15	76,35	18/2016г
Итого за завтрак		500	13,96	27,74	487,43	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
ЗАВТРАК						
Огурец соленый в нарезке		40	0,32	0,04	4,36	Табл № 24 / 1994г
Тефтели (птица)		90	11,95	5,72	159,04	423/1994г
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	239,55	516/2004г
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказенном		20	1,70	0,10	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		500	19,27	15,01	480,65	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
ЗАВТРАК						
Салат из свеклы и зеленого горошка		60	0,84	6,05	74,13	81/2016 г
Плов (птица)		220	25,30	17,95	372,75	403/1994г
Кофейный напиток без молока		260	0,20	0,00	26,80	54-23гн/2022г

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказенном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	28,04	24,10	48,88	524,58	

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				
День 4						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	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	220	4,63	18,95	31,24	314,03	54-25.1к/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 йодказенном	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	13,48	24,10	54,52	489,03	

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" 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						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,13	0,06	2,33	14,38	54-20х/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г
Картофель отварной дольками	150	4,91	7,97	30,36	212,81	518/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказенном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	22,67	17,14	58,37	478,42	

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 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	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная пшеничная	220	6,12	21,57	21,47	304,49	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 йодказенном	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	14,97	26,72	44,75	479,49	

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 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	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 / 1994г
Котлета (птица) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09	416/1994г
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	20,50	21,67	63,90	532,70	

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.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28 з/2022г
Жаркое (птица) по домашнему	210	24,17	24,36	22,95	407,72	394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	27,82	24,61	50,85	536,07	

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 "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
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Табл №24/1994г
Котлета рыбная в томатном соусе	90	11,70	7,95	13,68	173,07	397/2004г
Рис отварной	150	3,36	8,40	33,32	222,32	508/2004г
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80	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	18,98	21,08	68,78	540,81	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
День 10						
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
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	54-60/2022г
Каша "Янтарная" с яблоком	220	5,25	15,75	40,74	325,71	305/2004г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	18,40	24,50	69,92	573,21	