

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3

Закотий Н.Н.

Закотий Н.Н.

сентябрь 2026г



Утверждаю:
ИИ Пилыгина
Марина Евгеньевна

Пилыгина М.Е.

Пилыгина М.Е.

сентябрь 2026г



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов +033
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 12 лет и старше
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 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	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная манная	250	6,54	28,92	28,38	399,96	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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
Итого за завтрак	550	17,09	34,17	62,46	625,86	

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						
Огурец соленый в нарезке	50	0,48	0,06	1,02	6,54	Табл № 24 / 1994г
Тефтели (птица)	100	13,11	6,28	16,39	174,52	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	21.61	17.42	75.75	546.22	

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						
Салат и* свеклы и зеленого	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г

Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	33,19	26,65	63,43	626,23	

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.
ЗАВТРАК						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
Каша жидкая молочная рисовая	250	5,18	21,22	34,99	351,66	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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
Итого за завтрак	550	15,73	26,47	69,07	577,56	

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.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый	50	1,41	0,08	2,91	18,00	54-20з/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29	374/2004г
Картофель отварной дольками	180	5,34	8,66	33,00	231,30	518/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	28,28	20,85	64,38	558,29	

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.
ЗАВТРАК						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
Каша жидкая молочная пшеничная	250	6,58	23,11	23,00	326,31	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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
Итого за завтрак	550	17,13	28,36	57,08	552,21	

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	50	0,48	0,06	1,02	6,54	Табл № 24 / 1994г
Котлета (птица) в соусе	100	14,16	12,88	12,71	224,08	416/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	22,66	24,02	72,07	595,78	

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)	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	250	28,77	29,00	27,32	485,36	394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	33,27	29,30	60,62	639,16	

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.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Икра из кабачков (консервы)	50	2,52	5,79	5,6	84,59	Табл №24/1994г
Котлета рыбная в томатном соусе	100	13,00	8,83	15,20	192,27	397/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	508/2004г
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,92	22,10	84,36	624,02	

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
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	54-6о/2022г
Каша "Янтарная" с яблоком	250	5,96	17,89	46,29	370,01	305/2004г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
Итого за завтрак	550	20,81	26,74	86,27	668,41	