

Согласовано:
Директор
МБОУ Родионовская №7 СОШ

Колякова О.В.
сентябрь 2026г

Утверждаю:
ИП Пилатина
Марина Евгеньевна
сентябрь 2026г

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветаевского района.

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
ЗАВТРАК					
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	70,75	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	53,60	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Каша гречневая молочная	210	10,12	8,29	267,21	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,13	63,69	
Итого за завтрак	500	21,95	17,82	482,05	

ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 2						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Свекла отварная	40	0,6	0,06	3,46	16,78	54-283/2022г
Тефтели (птица)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	19,70	12,81	70,56	476,33	

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							
Плов (птица)	220	26,45	18,77	28,75	389,73		54-12м/2022г
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	6,54		Табл №24/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	500	28,83	18,93	47,07	473,97		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		Белки	Жиры				
День 4							
ЗАВТРАК							
Капуста квашеная	40	0,66	4,06		3,86	54,50	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Гуляш (птица)	90	10,80	11,40		3,20	158,60	Табл № 24/1994г
Каша рассыпчатая пшённая	150	6,84	6,37		28,31	197,93	401/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-		6,50	26,80	508/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10		10,80	50,90	54-23гн/2022г
Итого за завтрак	500	20,20	21,93		52,67	488,73	18/2016г

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 5						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						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
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г
Картофель отварной дольками	150	3,62	5,89	22,44	157,25	518/2004г
Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,13	0,66	2,33	71,73	54-203/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	21,38	15,66	50,45	480,21	

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									
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10				53-193/2022г
Яйцо вареное куриное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75				54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	210	3,88	15,92	26,24	263,76				54-25.1к/2022г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90				54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35				18/2016г
Итого за завтрак	500	12,83	28,27	49,62	504,86				

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 7						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						Табл № 24/1994г
Опудец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36	416/1994г
Котлета (птица) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09	516/2004г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	54-2 гн/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	18/2016г
Хлеб пшеничный	20	1,70	1,10	10,80	50,90	
Итого за завтрак	500	22,15	21,17	66,45	536,00	

СРЕДА								
					Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
День 8								Роспотребнадзор ,2022г.
								Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК								Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная	40	0,66	4,06	3,86	54,50			Табл №24/1994г
Гуляш (птица)	90	10,80	11,40	3,20	158,60			401/1994г
Каша пшенная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98			508/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80			54-2 тн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90			18/2016г
Итого за завтрак	500	22,72	24,22	57,26	537,78			

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 рецептур 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						
Тефтели (птица)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4г/2022г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Табл №24/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	22,67	16,03	70,83	518,12	

ПЯТНИЦА

	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 10						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,35	70,75	54-60/2022г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,60	54-13/2022г
Макаронны отварные с маслом и сахаром	200	11,26	19,27	25,98	322,39	273/1994г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	-	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	35	2,97	0,17	18,90	89,07	18/2016г
Итого за завтрак	500	24,03	28,84	51,93	563,71	

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей