

Согласовано:  
Директор  
МБОУ Родионовская №7 СОШ



10-ти дневное меню завтраков 84-39 для СВО и многодетных муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветаевского района.

Возрастная категория : с 12 лет и старше  
Сезон : зима-весна

ПОНЕДЕЛЬНИК

|                              | Пищевые вещества (г.) |       |       |          | Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.                                                                                                                                               |
|------------------------------|-----------------------|-------|-------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                       |       |       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| День 1                       |                       |       |       |          | Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Учебнообразовательный центр" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА           | Вес блюда (г.)        | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ЗАВТРАК                      |                       |       |       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Яйцо куриное вареное 1 шт    | 50                    | 6,00  | 5,00  | 0,38     | 70,75                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Масло сливочное ( порциями)  | 10                    | 0,10  | 7,20  | 0,10     | 66,10                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Каша жидкая молочная рисовая | 200                   | 3,41  | 15,06 | 14,78    | 209,06                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Чай с сахаром и лимоном      | 200                   | 0,30  | 0,00  | 6,70     | 27,90                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Хлеб пшеничный               | 65                    | 5,52  | 0,32  | 35,10    | 165,36                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Итого за завтрак             | 525                   | 15,33 | 27,58 | 57,06    | 539,17                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

# ВТОРНИК

|        |                    |                             |                       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                    |
|--------|--------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|----------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------|
| День 2 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Вес блюда (г.)              | Пищевые вещества (г.) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Сборник рецептур блюд и типовых меню<br>для организации питания обучающихся 1-4<br>классов в общеобразовательных<br>организациях.<br>Роспотребнадзор, 2022г.<br>Сборник рецептур блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник<br>рецептур блюд для предприятий<br>общественного питания Марчук Ф.П.1994г.<br>Сборник рецептур блюд и кулинарных<br>изделий для обучающихся образовательных<br>организаций Кучма В.Р.<br>Москва<br>2016г |        |                    |
|        |                    |                             | Белки                 | Жиры  | Углеводы |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                    |
|        |                    | ЗАВТРАК                     |                       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                    |
|        |                    | Капуста квашеная            | 50                    | 1,55  | 0,45     | 1,95                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18,05  | Таблица № 24 1994г |
|        |                    | Тефтели (филе птицы)        | 90                    | 5,80  | 4,89     | 9,54                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 139,00 | 423/1994г          |
|        |                    | Макаронные изделия отварные | 150                   | 5,10  | 9,15     | 34,20                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 239,55 | 516/2004г          |
|        |                    | Какао с молоком             | 200                   | 4,60  | 3,60     | 12,60                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100,40 | 54-21гн/2022г      |
|        |                    | Хлеб пшеничный              | 40                    | 3,40  | 0,20     | 21,60                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 101,80 | 18/2016г           |
|        |                    | Итого за завтрак            | 530                   | 20,45 | 18,29    | 79,89                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 598,80 |                    |

**СРЕДА**

|                            | Пищевые вещества (г.) |              |              |                 |                                       |  |              |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|--|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | Вес блюда (г.)        | Белки        | Жиры         | Углеводы        | Энергетическая ценность (ккал)        |  |              | Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.                    |
| <b>День 3</b>              |                       |              |              |                 |                                       |  |              | Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебобулочные изделия" Липкина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. |
| <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 и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г                                                      |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |                       |              |              |                 |                                       |  |              |                                                                                                                                                                     |
| Сосиска отварная           | 100                   | 12,00        | 22,00        | 0,00            | 255,00                                |  | 413/2004г    |                                                                                                                                                                     |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130                   | 7,19         | 5,46         | 31,20           | 202,70                                |  | 508/2004г    |                                                                                                                                                                     |
| Свекла отварная            | 60                    | 0,90         | 0,10         | 5,22            | 25,20                                 |  | 54-283/2022г |                                                                                                                                                                     |
| Чай с сахаром              | 200                   | 0,20         | 0,00         | 6,50            | 26,80                                 |  | 54-2гн/2022г |                                                                                                                                                                     |
| Хлеб пшеничный             | 30                    | 2,55         | 0,15         | 16,20           | 76,35                                 |  | 18/2016г     |                                                                                                                                                                     |
| <b>Итого за завтрак</b>    | <b>520</b>            | <b>22,84</b> | <b>27,71</b> | <b>59,12</b>    | <b>586,05</b>                         |  |              |                                                                                                                                                                     |

**ЧЕТВЕРГ**

| День 4                                   |  | Пищевые вещества (г.) |       |       |          |                                | Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.<br>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                                                                                                                                     |
| Салат из белокочанной капусты с морковью |  | 50                    | 0,82  | 5,07  | 4,82     | 68,19                          | 54-8 3/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Гуляш (филе птицы)                       |  | 90                    | 10,80 | 11,40 | 3,20     | 158,60                         | 403/1994г                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Каша рассыпчатая пшениная                |  | 150                   | 6,84  | 6,37  | 28,31    | 197,93                         | 508/2004г                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Кофейный напиток с молоком               |  | 200                   | 3,80  | 2,90  | 11,30    | 86,00                          | 54-23гн/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Хлеб пшеничный                           |  | 30                    | 2,55  | 0,15  | 16,20    | 76,35                          | 18/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Итого за завтрак                         |  | 520                   | 24,81 | 25,89 | 63,83    | 587,07                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                          |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                          |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                          |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.  
Роспотребнадзор, 2022г.

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 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

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            |                |                       |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Плов (филе птицы)  | 220            | 26,45                 | 18,77 | 28,75    | 389,73                         |  | 403/1994г                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Огурец соленый     | 60             | 0,48                  | 0,06  | 1,02     | 2,62                           |  | табл № 24                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| чай с сахаром      | 200            | 0,20                  | 0,00  | 6,50     | 26,80                          |  | 54-2 гл/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Хлеб пшеничный     | 45             | 3,82                  | 0,22  | 24,30    | 114,46                         |  | 18/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Итого за завтрак   | 525            | 30,95                 | 19,05 | 60,57    | 533,61                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                    |                |                       |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                    |                |                       |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

|                                         |                | Пищевые вещества (г.) |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|----------------|-----------------------|-------|----------|--------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 6                                  |                |                       |       |          |                                |  | Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.<br>Роспотребнадзор, 2022г.<br>Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г 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 |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                      | Вес блюда (г.) | Белки                 | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ЗАВТРАК                                 |                |                       |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Сыр твердых сортов в нарезке (порциями) | 20             | 4,66                  | 5,86  | -        | 71,66                          |  | 54-1 з/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Яйцо вареное куриное 1 шт               | 50             | 6,00                  | 5,00  | 0,38     | 70,75                          |  | 54-6 о/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Каша жидкая молочная гречневая          | 200            | 6,00                  | 9,40  | 31,00    | 232,60                         |  | 54-20к/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Чай с сахаром                           | 200            | 0,20                  | 0,00  | 6,50     | 26,80                          |  | 54-2гн/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Хлеб пшеничный                          | 55             | 4,67                  | 0,27  | 29,70    | 139,91                         |  | 18/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Итого за завтрак                        | 525            | 21,53                 | 20,53 | 67,58    | 541,72                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# ВТОРНИК

|                                        |                | Пищевые вещества (г.) |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|----------------|-----------------------|-------|----------|--------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 7                                 |                |                       |       |          |                                |  | Сборник рецептур 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. |
| ЗАВТРАК                                |                |                       |       |          |                                |  | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г                                                    |
| Салат витаминный с растительным маслом | 70             | 0,91                  | 2,80  | 7,98     | 60,76                          |  | 43/2016г                                                                                                                                                          |
| Котлета (филе птицы)                   | 70             | 14,40                 | 3,20  | 10,10    | 193,38                         |  | 416/1994г                                                                                                                                                         |
| Макаронные изделия отварные            | 150            | 6,75                  | 7,65  | 36,75    | 242,85                         |  | 516/2004г                                                                                                                                                         |
| Чай с сахаром и лимоном                | 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                       | 520            | 24,91                 | 13,80 | 77,73    | 601,24                         |  |                                                                                                                                                                   |
|                                        |                |                       |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                   |
|                                        |                |                       |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                   |

# СРЕДА

|                         | Пищевые вещества (г.) |              |              |              | Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.<br>Роспотребнадзор, 2022г.                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 8                  |                       |              |              |              | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" 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 |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА      | Вес блюда (г.)        | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал)                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                       |              |              |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Икра из кабачков        | 70                    | 3,53         | 8,09         | 7,84         | 118,51                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Биточек (филе птицы)    | 70                    | 12,60        | 14,00        | 10,75        | 214,40                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Картофельное пюре       | 150                   | 3,15         | 8,25         | 21,75        | 173,85                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Чай с сахаром           | 200                   | 0,20         | 0,00         | 6,50         | 26,80                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Хлеб пшеничный          | 20                    | 1,70         | 0,10         | 10,80        | 50,90                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>510</b>            | <b>21,18</b> | <b>30,44</b> | <b>57,64</b> | <b>584,46</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |

ЧЕТВЕРГ

|                            |                |                       |       |          |                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|----------------|-----------------------|-------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                | Пищевые вещества (г.) |       |          | Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.                   |
| День 9                     |                |                       |       |          | Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА         | Вес блюда (г.) | Белки                 | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал)                                                                                                                                     |
|                            |                |                       |       |          | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г                                                     |
| ЗАВТРАК                    |                |                       |       |          |                                                                                                                                                                    |
| Сосиска отварная           | 100            | 12,00                 | 22,00 | 0,00     | 255,00                                                                                                                                                             |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130            | 7,19                  | 5,46  | 31,20    | 202,70                                                                                                                                                             |
| Свекла отварная            | 60             | 0,90                  | 0,10  | 5,22     | 25,20                                                                                                                                                              |
| Чай с сахаром              | 200            | 0,20                  | 0,00  | 6,50     | 26,80                                                                                                                                                              |
| Хлеб пшеничный             | 30             | 2,55                  | 0,15  | 16,20    | 76,35                                                                                                                                                              |
| Итого за завтрак           | 520            | 22,84                 | 27,71 | 59,12    | 586,05                                                                                                                                                             |

# ПЯТНИЦА

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                          | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд и типовых меню<br>для организации питания обучающихся 1-4<br>классов в общеобразовательных<br>организациях.<br>Роспотребнадзор, 2022г.<br>Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник<br>рецептур блюд для предприятий<br>общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.<br>Сборник рецептов блюд и кулинарных<br>изделий для обучающихся образовательных<br>организаций<br>Кучма В.Р.<br>Москва 2016г |
|---------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------|----------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                | Белки                 | Жиры  | Углеводы |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| День 10                                     |                |                       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ЗАВТРАК                                     |                |                       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Салат из белокочанной капусты с<br>морковью | 50             | 0,82                  | 5,07  | 4,82     | 68,19                             | 54-8 з/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Гуляш (филе птицы)                          | 90             | 10,80                 | 11,40 | 3,20     | 158,60                            | 403/1994г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Макаронные изделия отварные                 | 150            | 6,75                  | 7,65  | 36,75    | 242,85                            | 516/2004г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Чай с сахаром и лимоном                     | 200            | 0,30                  | -     | 6,70     | 27,90                             | 54-3гн/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Хлеб пшеничный                              | 30             | 2,55                  | 0,15  | 16,20    | 76,35                             | 18/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Итого за завтрак                            | 520            | 21,22                 | 24,27 | 67,67    | 573,89                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                             |                |                       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                             |                |                       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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