

Согласовано:

Директор

МБОУ Родионовская №7 СОШ



январь 2026г

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна



январь 2026г

10-ти дневное меню завтраков 81-95 для обучающихся 5-11 классов, СВО и многодетных муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветайского района.

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Сезон : зима-весна

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						
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	53-19 з/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,41	15,06	14,78	209,06	54-25/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,56	475,61	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 2							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.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							
Капуста квашеная	40	1,24	0,36	1,56	14,44		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	520	20,14	18,20	79,50	595,19		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)					
							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 3							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.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		413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,64	5,04	28,80	187,20		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
Итого за завтрак	510	22,29	27,29	56,72	570,55		

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							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,06	3,86	54,33		54-8 з/2022г
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60		403/1994г
Каша рассыпчатая пшённая	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	510	24,65	24,88	62,87	573,21		

			Пищевые вещества (г.)				
День 5							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.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						
	Плов (филе птицы)	220	26,45	18,77	28,75	389,73	403/1994г
Огулец 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 гн/2022г	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	500	28,83	18,93	47,07	470,05		

		Пищевые вещества (г.)					
День 5							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.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						
	Плов (филе птицы)	220	26,45	18,77	28,75	389,73	403/1994г
	Огулец 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 гн/2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	Итого за завтрак	500	28,83	18,93	47,07	470,05	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)					
День 6						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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Сыр твёрдых 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 и лимоном	200	0,20	0,00	6,50	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	500	19,41	20,41	54,08	479,26	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 7	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.Л.1994г.					
ЗАВТРАК	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г					
Салат витаминный с растительным маслом		60	0,78	2,40	6,8400	52,08
Котлета (филе птицы)		70	14,40	3,20	10,10	193,38
Макаронные изделия отварные		150	6,75	7,65	36,75	242,85
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный		30	2,55	0,15	16,20	76,35
Итого за завтрак		510	24,78	13,40	76,59	592,56

[illegible]

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.Л.1994г. Сборник рецептур 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							
Сосиска отварная	100	12,00	22,00	0,00	255,00		413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,64	5,04	28,80	187,20		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
Итого за завтрак	510	22,29	27,29	56,72	570,55		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	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 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
		Белки	Жиры	Углеводы		
День 10						
ЗАВТРАК						
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,06	3,86	54,33	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	510	21,06	23,26	66,71	560,03	

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