

Согласовано:
Директор
МБОУ Родионовская №7 СОШ

Коликова О.В.
август 2025г

Утверждено:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна

Пилигина Марина Евгеньевна
август 2025г

10-ти дневное меню завтраков 95-00 для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организацией Родионово-Несветаевского района.

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				
День 1						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" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Масло сливочное (порциями)	15	0,10	7,20	0,10	99,15	53-19 з/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	250	3,41	15,06	14,78	261,33	54-25/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	555	13,11	27,46	43,36	559,83	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2						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						
Капуста квашеная	60	1,24	0,36	1,56	21,66	Таблица № 24 1994г
Тефтели (филе птицы)	100	10,45	5,00	13,05	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	5,10	9,15	34,20	287,46	516/2004г
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	560	23,09	18,21	72,21	614,86	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапилина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучика В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	130	12,00	22,00	0,00	331,50	413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,04	28,80	234,00	508/2004г
Свекла отварная	80	0,90	0,10	5,22	33,60	54-283/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-21н/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	580	21,44	27,24	51,32	676,80	

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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур 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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004г
Салат из белокочанной капусты с морковью до 30.09.2025г	60	0,66	4,06	3,86	81,49	54-8-3/2022г
Капуста квашеная с 01.10.2025г	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Табл. № 24, 1994г
Гуляш (филе птицы)	100	10,80	11,40	3,20	176,22	403/1994г
Каша рассыпчатая пшениная	180	6,84	6,37	28,31	237,52	508/2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	560	24,88	24,89	60,11	647,55	

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 "Хлебродинформ" Лапина 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
Плов (филе птицы)	250	25,30	17,95	27,50	423,58	403/1994г
Свекла отварная	80	0,90	0,10	5,22	33,60	54-283/2022г
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	550	28,10	18,15	50,02	534,88	

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 рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	30	4,66	5,86	-	107,49	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	250	6,00	9,40	31,00	290,75	54-20к/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	3,30	0,22	22,68	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	560	20,16	20,48	60,56	572,14	

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" Липина 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
ЗАВТРАК						
Салат витаминный с растительным маслом		80	0,78	2,40	6,8400	69,44
(с 01.09.2025г - по 28.02.2025г)		90	11,08	12,45	9,22	248,63
Котлета (филе птицы)		180	6,75	7,65	36,75	291,42
Макаронные изделия отварные		200	0,20	0,00	6,50	26,80
Чай с сахаром		20	1,70	1,10	10,80	50,90
Хлеб пшеничный		570	20,51	23,60	70,11	687,19
Итого за завтрак						

[illegible]

		Пищевые вещества (г.)			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону, 2022г.
День 8					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Свежая отварная	80	0,90	0,10	5,22	33,60
Биточек (филе птицы)	90	12,60	14,00	10,75	275,66
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	208,62
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за завтрак	570	18,55	22,45	55,02	595,58

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" Лапина 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						
Сосиска отварная	130	12,00	22,00	0,00	331,50	413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,04	28,80	234,00	508/2004г
Свекла отварная	80	0,90	0,10	5,22	33,60	54-283/2022г
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	580	21,44	27,24	51,32	676,80	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
День 10						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" Лапица 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	
ЗАВТРАК							
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 09.01.2025г - по 29.02.2025г)	60	0,66	4,06	3,86	81,49	54-8 з/2022г	
Гуляш (филе птицы)	100	10,80	11,40	3,20	176,22	403/1994г	
Макаронные изделия отварные	180	6,75	7,65	36,75	291,42	516/2004г	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	560	20,21	23,21	61,31	627,93		

Отурец солёный в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей