Согласовано:
Директор
МБОУ Родионово-Несветайская СОШ

Колякова О.В.

август 2025г

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

август 2025г

10-ти дневное меню завтраков 75-00 для обучающихся 5-11классов муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветаевского района.

Возрастная категория : с 12 лет и старше
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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник 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
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.)				
День 2						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.
						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.)				
День 3						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.
						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	54-28з/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 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 изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
						Сборник рецептур 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	

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				
День 5						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 изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Сосиски отварные	100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
Макароные изделия отварные	120	4,08	7,32	27,36	191,64	516/2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-28з/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	18,88	29,52	49,88	549,54	

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 изделий 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.)				
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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник 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
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,78	2,40	6,8400	52,08	43/2016г
Котлета (филе птицы)	70	14,40	3,20	10,10	193,38	416/1994г
Макароные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	**510**	**24,78**	**13,40**	**76,59**	**591,46**	

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)				
День 8						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 изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-28з/2022г
Биточек (филе птицы)	70	12,60	14,00	10,75	214,40	416/1994г
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	173,85	54-11г/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	6,50	27,90	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	**500**	**18,55**	**22,45**	**55,02**	**492,25**	

ЧЕТВЕРГ						
		Пищевые вещества (г.)				
День 9						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.
						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	54-28з/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

		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" Лапшина 2004 г Сборник 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
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**