

Согласовано:
Директор
МБОУ Родионовская №7 СОШ

Колякова О.В.

сентябрь 2026г



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
(малоимущие, многодетные, СВО)
муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветаевского района.

Возрастная категория : 12 лет и старше
Сезон : осень-зима

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 1							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" Лапина 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							
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г	
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	15	3,50	4,40	-	53,60	54-13/2022г	
Каша гречневая молочная	240	11,56	9,47	43,46	305,00	54-20к/2022г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	31,00	54-2гн/2022г	
Хлеб пшеничный	45	3,83	0,23	24,30	114,59	18/2016г	
Итого за завтрак	550	25,09	19,10	74,64	574,94		

ВТОРНИК

			Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
День 2							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							
Свекла отварная	60	0,9	0,09	5,19	25,17		54-283/2022г
Тефтели (птица)	90	10,45	5,00	13,05	139,00		423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42		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	550	21,35	14,37	79,64	533,29		

СРЕДА

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 3							Сборник рецептов блюд при
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 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)	250	30,06	21,33	32,67	442,89		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	40	3,40	0,20	21,60	101,80		18/2016г
Итого за завтрак	550	34,14	21,59	61,79	578,03		

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 4						
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						
Капуста квашеная	40	0,66	4,06	3,86	54,50	Сборник рецептов 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 пшеничная	180	8,21	7,64	33,97	237,48	401/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	-	6,50	26,80	508/2004г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	54-23гн/2022г
Итого за завтрак	550	23,27	23,30	69,13	579,18	18/2016г

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. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Рыба тушеная в томате с овощами		90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г
Картофель отварной дольками		180	4,34	7,07	26,93	188,71	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		40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак		550	23,80	16,94	65,74	562,57	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 6							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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-19з/2022г
Яйцо вареное куриное 1 шт		50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 о/2022г
Каша жидкая молочная рисовая		240	4,43	18,19	31,49	307,39	54-25.1к/2022г
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный		50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
Итого за завтрак		550	14,98	30,64	65,47	598,29	

		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" 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
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36		Табл № 24/1994г
Котлета (птица) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09		416/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42		516/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80		18/2016г
Итого за завтрак	550	25,20	21,80	84,60	635,47		

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 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						
Тефтели (птица)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,68	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	26,03	17,39	88,83	616,00	

ПЯТНИЦА

			Пищевые вещества (г.)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
							Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		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
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
Макароны отварные с маслом и сахаром	240	13,52	23,12	31,18	386,88		273/1994г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	-	6,70	27,90		54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	45	3,83	0,23	24,30	114,59		18/2016г
Итого за завтрак	550	27,15	32,75	62,53	653,72		

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