

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 40

Самарская Е.А.  
август 2025г

Утверждаю:  
ИП Пилягина  
Марина Евгеньевна



10-ти дневное меню завтраков для детей  
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

1 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

|                                         | Пищевые вещества (г.) |       |       |          |                                |  | Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.<br>Роспотребнадзор ,2022г.                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 1                                  |                       |       |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                      | Вес блюда (г.)        | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |  | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г<br>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 |
| ЗАВТРАК                                 |                       |       |       |          |                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями) | 15                    | 3,50  | 4,40  | -        | 53,60                          |  | 54-1 з/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Масло сливочное (порциями)              | 10                    | 0,10  | 7,20  | 0,10     | 66,10                          |  | 53-19з/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Яйцо куриное вареное 1 шт.              | 50                    | 6,00  | 5,00  | 0,38     | 70,75                          |  | 54-6 о/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Каша жидкая молочная манная             | 200                   | 3,41  | 15,06 | 14,78    | 209,06                         |  | 311 / 2004г                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Чай с сахаром                           | 200                   | 0,20  | 0,00  | 6,50     | 26,80                          |  | 54-2гн/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                       |     |       |       |       |        |          |
|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------|
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный<br>йодказеином | 25  | 2,13  | 0,13  | 13,50 | 63,69  | 18/2016г |
| Итого за завтрак                                      | 500 | 15,34 | 31,79 | 35,26 | 490,00 |          |

# ВТОРНИК

|                                                    |  | Пищевые вещества (г.) |       |       |          |                                |                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|--|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 2                                             |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                  |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 |  | Вес блюда (г.)        | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. |
| ЗАВТРАК                                            |  |                       |       |       |          |                                | Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапина 2004 г                                                              |
| Овощи в нарезке**                                  |  | 40                    | 0,33  | 0,06  | 1,00     | 5,66                           | Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.                                                                    |
| Огурец                                             |  |                       |       |       |          |                                | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г                                   |
| или                                                |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                  |
| овощи в нарезке**                                  |  | 40                    | 0,32  | 0,04  | 0,68     | 4,36                           | Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г                                                                                                                   |
| соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)             |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                  |
| Огурец                                             |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                  |
| Гуляш (филе птицы)                                 |  | 90                    | 10,80 | 11,40 | 3,20     | 158,60                         | 401/1994г                                                                                                                                        |
| Макаронные изделия отварные                        |  | 150                   | 5,10  | 9,15  | 34,20    | 239,55                         | 516/2004г                                                                                                                                        |
| Чай с сахаром                                      |  | 200                   | 0,20  | 0,00  | 6,50     | 26,80                          | 54-2 гн/2022г                                                                                                                                    |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином |  | 20                    | 1,70  | 0,10  | 10,80    | 50,90                          | 18/2016г                                                                                                                                         |
| Итого за завтрак                                   |  | 500                   | 18,45 | 20,75 | 56,38    | 485,87                         |                                                                                                                                                  |

# СРЕДА

|                                                    | Пищевые вещества (г.) |       |       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------|-----------------------|-------|-------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 3                                             |                       |       |       |          | 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)                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ЗАВТРАК                                            |                       |       |       |          | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.<br>Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г |
| Салат из свеклы и зеленого горошка                 | 55                    | 0,77  | 5,55  | 3,74     | 67,99                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Биточек из курицы                                  | 75                    | 14,40 | 3,20  | 10,10    | 126,40                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 150                   | 8,30  | 6,30  | 36,00    | 233,70                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Кофейный напиток без молока                        | 200                   | 0,20  | 0,00  | 6,50     | 26,80                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 20                    | 1,70  | 0,10  | 10,80    | 50,90                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Итого за завтрак                                   | 500                   | 25,37 | 15,15 | 67,14    | 505,79                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**ЧЕТВЕРГ**

|                                                    |  | Пищевые вещества (г.) |       |       |          |                                |                | Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.<br>Роспотребнадзор, 2022г.                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|--|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |  |                       |       |       |          |                                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| День 4                                             |  |                       |       |       |          |                                |                | Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г<br>Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.<br>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                                            |  |                       |       |       |          |                                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)            |  | 15                    | 3,50  | 4,40  | -        | 53,60                          | 54-1 з/2022г   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Яйцо куриное вареное 1 шт.                         |  | 50                    | 6,00  | 5,00  | 0,38     | 70,75                          | 54-6 о/2022г   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Каша жидкая молочная рисовая                       |  | 200                   | 3,70  | 15,16 | 24,99    | 251,86                         | 54-25.1к/2022г |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Чай с сахаром                                      |  | 200                   | 0,20  | 0,00  | 6,50     | 26,80                          | 54-2гн/2022г   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Масло сливочное (порциями)                         |  | 10                    | 0,10  | 7,20  | 0,10     | 66,10                          | 53-19з/2022г   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином |  | 25                    | 2,13  | 0,13  | 13,50    | 63,69                          | 18/2016г       |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Итого за завтрак                                   |  | 500                   | 15,63 | 31,89 | 45,47    | 532,80                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапшина 2004 г  
Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г.  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

# ПЯТНИЦА

|                                                    |  | Пищевые вещества (г.) |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------|--|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |  |                       |       |       |          |                                | Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.                                                                                                                                        |
|                                                    |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| День 5                                             |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 |  | Вес блюда (г.)        | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.<br>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г |
| ЗАВТРАК                                            |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Салат витаминный с растительным маслом             |  | 70                    | 0,78  | 2,40  | 6,84     | 52,08                          | 43/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Филе сельди                                        |  | 50                    | 13,90 | 14,90 | 0,90     | 193,30                         | Пром.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Картофель отварной дольками                        |  | 150                   | 3,20  | 5,20  | 19,80    | 139,40                         | 518/2004г                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Чай с сахаром                                      |  | 200                   | 0,30  | 0,00  | 6,70     | 27,90                          | 54-2гн/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином |  | 30                    | 2,56  | 0,16  | 16,20    | 76,48                          | 18/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Итого за завтрак                                   |  | 500                   | 20,74 | 22,66 | 50,44    | 489,16                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                    |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                    |  |                       |       |       |          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 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 "Хлебродофинформ" Лапшина 2004 г                                                            |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 | Вес блюда (г.) | Белки                 | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |  |  | Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.                                                                    |
| ЗАВТРАК                                            |                |                       |       |          |                                |  |  | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г                                   |
| Сыр твёрдых сортов в нарезке (порциями)            | 15             | 3,50                  | 4,40  | -        | 53,60                          |  |  | 54-1 з/2022г                                                                                                                                     |
| Яйцо куриное вареное 1 шт.                         | 50             | 6,00                  | 5,00  | 0,38     | 70,75                          |  |  | 54-6 о/2022г                                                                                                                                     |
| Каша жидкая молочная пшенная                       | 200            | 4,37                  | 15,41 | 15,34    | 218,29                         |  |  | 311/2004г                                                                                                                                        |
| Чай с сахаром                                      | 200            | 0,20                  | 0,00  | 6,50     | 26,80                          |  |  | 54-2гн/2022г                                                                                                                                     |
| Масло сливочное (порциями)                         | 10             | 0,10                  | 7,20  | 0,10     | 66,10                          |  |  | 53-19з/2022г                                                                                                                                     |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 25             | 2,13                  | 0,13  | 13,50    | 63,69                          |  |  | 18/2016г                                                                                                                                         |
| Итого за завтрак                                   | 500            | 16,30                 | 32,14 | 35,82    | 499,23                         |  |  |                                                                                                                                                  |

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

# ВТОРНИК

| День 7                                                |        | 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.                    |
|-------------------------------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|----------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    |        | Вес блюда (г.)        | Белки | Жиры  | Углеводы |                                   |                                                                                                                                                                                 |
| ЗАВТРАК                                               |        |                       |       |       |          |                                   | Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ" Липшина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для предприятий<br>общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. |
| Овощи в нарезке**                                     | Огурец | 40                    | 0,33  | 0,06  | 1,00     | 5,66                              | Сборник рецептов блюд и кулинарных<br>изделий для обучающихся образовательных<br>организаций Кучма В.Р.<br>Москва<br>2016г                                                      |
| или                                                   |        |                       |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                 |
| Овощи в нарезке**                                     | Огурец | 40                    | 0,32  | 0,04  | 0,68     | 4,36                              | Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г                                                                                                                                                  |
| солёный (с 01.10.2025г-по 28.02.2025г)                |        |                       |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                 |
| Птица тушеная в сметане с овощами                     |        | 90                    | 23,19 | 5,13  | 14,46    | 196,77                            | 54-25м/2022г                                                                                                                                                                    |
| Макаронные изделия отварные                           |        | 150                   | 5,10  | 9,15  | 34,20    | 239,55                            | 516/2004г                                                                                                                                                                       |
| Кофейный напиток с молоком                            |        | 200                   | 3,80  | 2,90  | 11,30    | 86,00                             | 54-23 гн/2022г                                                                                                                                                                  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный<br>йодказеином |        | 20                    | 1,70  | 0,10  | 10,80    | 50,90                             | 18/2016г                                                                                                                                                                        |
| Итого за завтрак                                      |        | 500                   | 34,44 | 17,38 | 72,44    | 583,24                            |                                                                                                                                                                                 |

СРЕДА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

# ЧЕТВЕРГ

|                                                       |  | 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.                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|--|-----------------------|-------|-------|----------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 9                                                |  | Вес блюда (г.)        | Белки | Жиры  | Углеводы |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    |  |                       |       |       |          |                                   | Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для предприятий<br>общественного питания Марчук Ф.П.1994г.<br>Сборник рецептов блюд и кулинарных<br>изделий для обучающихся образовательных<br>организаций Кучма В.Р.<br>Москва<br>2016г |
| ЗАВТРАК                                               |  |                       |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Салат из свеклы и зеленого горошка *                  |  |                       |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| (с 01.09.2025г - по 30.09.2025г)                      |  |                       |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| или                                                   |  |                       |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Винегрет овощной *                                    |  |                       |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| (с 01.10.25г - по 28.02.2026 г.)                      |  |                       |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Тефтели (филе птицы)                                  |  | 40                    | 0,56  | 4,04  | 2,72     | 49,48                             | 81/2016 г<br>71/2004г                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Каша рассыпчатая пшеничная                            |  | 90                    | 5,80  | 4,89  | 9,54     | 105,37                            | 423/1994г                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Кофейный напиток с молоком                            |  | 150                   | 6,84  | 6,37  | 28,31    | 197,93                            | 508/2004                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный<br>йодказеином |  | 200                   | 3,80  | 2,90  | 11,30    | 86,00                             | 54-23 гн/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                       |  | 20                    | 1,70  | 0,10  | 10,80    | 50,90                             | 18/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Итого за завтрак                                      |  | 500                   | 18,70 | 18,30 | 62,67    | 489,68                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

[illegible]