

Согласовано:

Директор

МБОУ Веселовская СОШ

Мрыкина О.В.

Для документов

М.В. Мрыкина

август 2025г.



август 2025г.

10-ти дневное меню завтраков 73-20 для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветайевского 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 "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		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		500	13,11	27,46	43,36	474,51			

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 "Хлебродинформ" Лапина 2004 г
						рецептур 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
Капуста квашеная	40	1,24	0,36	1,56	4	Таблица № 24 1994г 423/1994г 516/2004г 54-21гн/2022г 18/2016г
Тефтели (филе птицы)	90	10,45	5,00	13,05	9	
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	14	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	20	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	2	
Итого за завтрак	500	23,09	18,21	72,21	50	544,29

СРЕДА

Д	П	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		54-283/2022г
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	500	21,44	27,24	51,32	545,10		

ЧЕТВЕРГ

	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.
День 4						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						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 пшеничная	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	23,80	24,83	57,47	547,76	

ПЯТНИЦА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 5						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
Сосиски отварные	100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
Макаронные изделия отварные	120	4,08	7,32	27,36	191,64	516/2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
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	500	18,88	29,52	49,88	549,54	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры			
День 6						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 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 твердых 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	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	500	20,16	20,48	60,56	478,16	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г 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
Салат витаминный с растительным маслом							
(с 01.09.2025г - по 28.02.2025г)		60	0,78	2,40	6,8400	52,08	43/2016г
Котлета (филе птицы)	5	70	11,08	12,45	9,22	193,38	416/1994г
Макаронные изделия отварные	5	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Чай с сахаром	3	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный		20	1,70	1,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		500	20,51	23,60	70,11	566,01	

[illegible]

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)			но 11.		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводьор	Энергетическая ценность (ккал)		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
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	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	500	21,44	27,24	51,32	545,10		

ПЯТНИЦА

	Вес блюда (г.)	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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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
ЗАВТРАК						
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 09.01.2025г - по 29.02.2025г)	140	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	20,21	23,21	61,31	534,58	

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