

Согласовано:

Директор

МБОУ Веселовская СОШ

Мрыхина О.В.

Для

подписи

август 2025г.

Утверждаю:
ИП Пипягина
Марина Евгеньевна
Пипягина
М.Е.

август 2025г.

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

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Сезон : осень-зима

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. 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 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							
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	70,75		
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10		
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,41	15,06	14,78	209,06		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90		
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80		
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,56	475,61		

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2							
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.П. 1994г. Сборник рецептов 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		г

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 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 изданий 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	2 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 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)
ЗАВТРАК					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г Сборник рецептов 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
Гуляш (филе птицы)	90	10,80	11,40	3,20	158,60
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35
Итого за завтрак	510	24,65	24,88	62,87	573,21

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 "Хлебпродинформ" 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
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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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
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 (г)	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.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
Макаронные 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	

[illegible]

№	Дата	Питание	Пищевые вещества (г.)		Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.		
			Белки	Жиры				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА								
ЗАВТРАК								
			100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
			120	6,64	5,04	28,80	187,20	508/2004г
			60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
			200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
			30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
			510	22,29	27,29	56,72	570,55	
			Итого за завтрак					

№	Дата	Пищевые вещества (г.)		Жиры	Белки	Вес блюда (г.)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА									
ЗАВТРАК									
			100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г	
			120	6,64	5,04	28,80	187,20	508/2004г	
			60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г	
			200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
			30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
			510	22,29	27,29	56,72	570,55		
			Итого за завтрак						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

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" 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