

Согласовано:

Директор
МБОУ Веселовская СОШ

Мрыхина О.В. Для

ДОКУМЕНТОВ

август 2025г



август 2025г

10-ти дневное меню завтраков 78-78 для детей из многодетных семей и детей участников СВО муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветаевского района.

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Сезон : осень-зима

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. роспотребнадзор, 2022г
	Вес блока (г.)	Белки	Жиры	Энергетическая ценность (ккал)	
День 1					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
ЗАВТРАК					
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6,00	5,00	0,38	54-6 о/2022г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	53-19 з/2022г
Каша жидкая молочная рисовая	200	3,41	15,06	14,78	54-25/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	18/2016г
Итого за завтрак	500	13,21	27,46	43,56	475,61

ВТОРНИК

И

		Пищевые вещества (г.)				зк	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 2							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вс блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал) кт	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 423/1994г 516/2004г 54-21гн/2022г 18/2016г
Тефтели (филе птицы)		100	11,61	5,55	14,50	154,39	
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55	
Какао с молоком		200	4,60	3,60	12,60	100,40	
Хлеб пшеничный		30	2,55	0,15	16,20	76,35	
Итого за завтрак		520	25,10	18,81	79,06	585,13	10

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" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Д.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							
Сосиска отварная	100	12,00	22,00	0,00	255,00		413/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,04	28,80	234,00		508/2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20		54-283/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90		54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	530	21,54	27,24	51,52	593,00		

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.Л.1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ЧЕТВЕРГ

	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г
Салат из белокочанной капусты с морковью	С 40 к 100	0,66 10,80	4,06 11,40	3,86 3,20	54,33 176,22	54-8 з/2022г 403/1994г
Гуляш (филе птицы)	У 100 з 150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004г
Каша рассыпчатая пшеница	К 200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г
Кофейный напиток с молоком	Х 30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Хлеб пшеничный	520	24,65	24,88	62,87	590,83	
Итого за завтрак						

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							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 "Хлебродиформ" 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							
Сосиски отварные		100	12,00	22,00	0,00	255,00	413/2004г
Макаронные изделия отварные		150	4,08	7,32	27,36	239,55	516/2004г
Свекла отварная		60	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		530	18,98	29,52	50,08	598,55	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						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
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	210	6,00	9,40	31,00	232,60	54-20к/2022г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
Итого за завтрак	510	19,51	20,41	54,28	479,26	

ВТОРНИК

		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
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,78	2,40	6,8400	52,08		43/2016г
Котлета (филе птицы)	75	14,40	3,20	10,10	197,60		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	515	24,78	13,40	76,59	595,68		

СРЕДА									
День 8	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 "Хлебродинформ" 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	0,90	0,10	5,22	25,20	54-283/2022г			
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	54-111г/2022г			
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г			
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г			
Итого за завтрак	500	18,65	22,45	55,22	492,25				

56
 ит
 аз
 20
 р
 н
 " " "
 а
 бл
 но
 1-2
 1
 -1
 3
 18

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Углеводы	Жиры	Белки	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК									Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Сосиска отварная	100	12,00	22,00	0,00	255,00				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,04	28,80	187,20				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Итого за завтрак	530	21,54	27,24	51,52	546,20				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.

ПЯТНИЦА

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 10						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК						
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,06	3,86	54,33	54-8 з/2022г
Гуляш (филе птицы)	100	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	510	20,21	23,21	61,31	534,58	

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