

Согласовано:

Директор
МЕ ОУ СОШ № 20

Косимова П.В.

сентябрь 2026г.

М.П.

Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

сентябрь 2026г.

М.П.

Приложение № 3
к Контракту № 16
от «30» марта 2026 г.



10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры			
ЗАВТРАК	Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	70,75	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
	Каша жидкая молочная манная	250	6,54	28,92	399,96	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	27,90	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	127,25	
	Итого за завтрак	550	17,09	34,17	625,86	
						54-6 о/2022г
						311 / 2004г
						54-3гн/2022г
						18/2016г

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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.
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 2							
Завтрак							
Огурец соленый в нарезке	50	0,48	0,06	1,02	6,54		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
Тфтели (птица)	100	13,11	6,28	16,39	174,52		Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46		Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
Итого за завтрак	550	21,61	17,42	75,75	546,22		

СРЕДА

	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 3						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						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						
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за завтрак	550	33,19	26,65	63,43	626,23	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
		Белки	Жиры				
День 4							
Завтрак							
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75		
Каша жидкая молочная рисовая	250	5,18	21,22	34,99	351,66		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25		
Итого за завтрак	550	15,73	26,47	69,07	577,56		
Обед							
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г							
54-6 о/2022г							
54-25.1к/2022г							
54-3гн/2022г							
18/2016г							

ПЯТИЦА

			Пищевые вещества (г.)				
							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
День 5							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,00		54-203/2022г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29		374/2004г
Картофель отварной дольками	180	5,34	8,66	33,00	231,30		518/2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	550	28,28	20,85	64,38	558,29		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)							
День 6									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)			
ЗАВТРАК									
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75		54-6 о/2022г	
Каша жидкая молочная пшеничная		250	6,58	23,11	23,00	326,31		311/2004г	
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90		54-3гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		50	4,25	0,25	27,00	127,25		18/2016г	
Итого за завтрак		550	17,13	28,36	57,08	552,21			

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

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах
Холмский район - питание 2004г

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

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 "Хлебпродинформ" Папшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кулинария. Москва 2016г
ЗАВТРАК						Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке	50	0,48	0,06	1,02	6,54	Табл № 24 / 1994г
Котлета (птица) в соусе	100	14,16	12,88	12,71	224,08	416/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	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	550	22,66	24,02	72,07	595,78	

СРЕДА

		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 8							
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
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28 з/2022г	
Жаркое (птица) по домашнему	250	28,77	29,00	27,32	485,36	394/1994г	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
Итого за завтрак	550	33,27	29,30	60,62	639,16		

		Пищевые вещества (г.)				
День 9						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-методический кабинет 504г"
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	50	2,52	5,79	5,6	84,59	Табл №24/1994г
Котлета рыбная в томатном соусе	100	13,00	8,83	15,20	192,27	397/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	508/2004г
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	550	21,92	22,10	84,36	624,02	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	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	Углеводы		
День 10						
ЗАВТРАК						
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Каша "Янтарная" с яблоком	250	5,96	17,89	46,29	370,01	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Итого за завтрак	550	20,81	26,74	86,27	668,41	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных технологий образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
						54-60/2022г
						305/2004г
						54-21гн/2022г
						18/2016г