

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО ТМ "Сирнус-Н"
И.Ю. Лебедева
16.01.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 25
им. П.К. Каледина
Т.В. Ковалева
16.01.2025г.

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся, получающих образовательные программы начального общего образования в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркасска.

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл.	205	167,90	4,72	6,97	21,32
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Кондитерские изделия	40	125,80	3,40	3,60	19,80
Итого завтрак		501	475,57	14,58	14,06	72,40
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
171, 302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	245,09	7,92	5,60	39,87
53/15	Свекла отварная с маслом растительным и зеленым горошком	60	33,41	0,55	3,80	1,07
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
Итого завтрак		546	696,87	20,00	19,42	82,52
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	19,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
Итого завтрак		516	649,07	21,25	24,18	82,13
1 неделя четверг						

Прием пищи, наименование блюда		Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	201,00	9,38	11,00	19,76
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
338/11	Фрукты свежие	16	34,13	1,17	0,21	6,93
		100	66,60	0,60	0,60	16,74
Итого завтрак		556	449,47	16,44	15,09	67,78
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
291/11	Шлов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40
Итого завтрак		526	520,63	20,20	19,86	84,03
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл.	205	167,90	4,72	6,97	21,32
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Кондитерские изделия	40	125,80	3,40	3,60	19,80
Итого завтрак		501	475,57	14,58	14,06	72,40
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
268/11	Котлеты, биточки, пницели с соусом 759/13	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	180	255,19	8,75	6,87	43,54
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
Итого завтрак		576	611,92	20,56	20,42	86,24
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
183/11	Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сл.	200	215,00	11,00	11,01	34,20
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13

	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Фрукты свежие	100	66,60	0,78	0,60	11,74
	Итого завтрак	556	491,87	15,95	16,34	76,95
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушеными овощами в томате	100	168,70	8,80	8,64	6,50
171, 302/11	Каша рассыпчатая(гречневая или рисовая)	150	245,09	6,35	5,90	42,80
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,20	2,80	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	24	68,12	1,03	0,30	13,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Итого завтрак	550	741,38	19,70	18,20	101,75
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	2,00	15,07
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	28	69,99	2,34	0,28	14,45
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
	Итого завтрак	514	707,46	19,74	19,46	100,31

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутьян В.А.

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Директор ООО ТПП "Сирius-11"
 И.Ю. Лебедева
 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 25
 им. П.К. Каледина
 Т.В. Ковалева
 2025г.

Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся, получающих образовательные программы начального общего образования в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркаска.

I неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	138,60	7,39	8,22	19,23
279/11	Тефтели 2-й вариант или полуфабрикат из мяса птицы с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,00	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	24	56,11	1,20	0,34	11,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		728	787,78	24,46	25,35	100,63
I неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капусты с карт.	200	132,00	1,61	7,39	14,00
234, 229/11	Котлета рыбная или рыба тушеная в томате с овощами	100	168,78	12,80	8,38	6,50
302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		759	781,94	26,98	26,48	113,26
I неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	1,60	2,17	9,69
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	19,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	146,69	1,04	0,27	25,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71

		Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
		Итого за обед	709	712,16	24,41	22,38	99,39
1 неделя четверг							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У	
ОБЕД							
103-11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	4,95	6,27	23,95	
268-11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	204,00	7,26	12,96	7,80	
302-11	Каша рассыпчатая (рисовая или гречневая)	150	245,09	8,92	5,60	39,87	
Таб. 32-13	Сметана отварная с маслом растительным	60	11,70	0,72	0,03	1,56	
375,376-11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52	
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40	
		Итого за обед	749	747,80	27,65	25,65	113,81
1 неделя пятница							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У	
ОБЕД							
134-16	Суп рыбный	200	167,41	4,60	9,97	24,33	
291-11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73	
70,71-11	Овощи соленные свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02	
375,376-11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52	
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40	
		Итого за обед	709	673,28	24,83	23,29	104,71
2 неделя понедельник							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У	
ОБЕД							
112-11	Суп картофельный с горохом	200	138,60	7,39	8,22	19,23	
179-11	Тертельи 1-й вариант или полуфабрикат из мяса птицы с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70	
302-11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70	
45,47-11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	2,00	15,07	
375,376-11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47	
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40	
		Итого за обед	769	896,42	27,41	27,42	123,28
2 неделя вторник							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У	
ОБЕД							
103-11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	4,95	6,27	23,95	
268-11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	204,00	7,26	12,96	7,80	
302-11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70	

11	Овощи соленные/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
11	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
11	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		749	724,22	24,24	27,00	113,46
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	2,60	6,87	19,69
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	160,00	11,50	13,26	3,51
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	46,90	0,72	0,40	1,56
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		749	703,32	26,15	27,34	101,41
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ОБЕД						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	116,44	2,61	4,07	13,80
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,60	2,20	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	146,69	1,04	0,27	25,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		749	973,95	23,72	23,72	122,51
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	132,00	3,61	7,39	14,00
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	20	62,34	1,89	0,23	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	23	51,00	1,74	0,30	9,99
Итого за обед		703	782,68	23,37	23,69	112,44

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутьян В.А.

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма