

Организация: МБОУ СОШ №1

Название меню: Осенне-зимнее 10-ти дневное меню завтраков и горячих обедов (пиц ал яйцо)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией

Срок действия меню: 01.09.2026 - 01.03.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Пром.	Хлеб с сыром твердых сортов	60	7,7	6,2	19,7	165,4
	Итого за Завтрак	720	20,6	18,4	85,4	588,6
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	34,1	32,4	94,6	806,7
	Итого за день	1520	54,7	50,8	180	1395,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	6,8	31,3	215,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	670	17,3	11,6	81,2	497,9
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	840	31,7	22,8	114,3	787,7
	Итого за день	1510	49	34,4	195,5	1285,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4

Пром.	Булка "Летняя"	80	6,2	1,9	42,8	213
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	560	17,3	8,6	106	570,1
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	35,3	33,8	112,4	892,8
	Итого за день	1430	52,6	42,4	218,4	1462,9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-22г	Булгур отварной	200	9,3	5,2	46,2	268,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
	Итого за Завтрак	585	19,5	9,1	100,6	560,8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	6,2	28,1	193,8
347	Котлета "Школьная"	90	14,7	7,8	12,8	180
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	890	37,4	21,5	117,9	814,1
	Итого за день	1475	56,9	30,6	218,5	1374,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб с сыром твердых сортов	60	7,7	6,2	19,7	165,4
	Итого за Завтрак	690	20,4	17,1	93,5	609,9
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,4
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	41,1	17,7	98,3	716,4
	Итого за день	1490	61,5	34,8	191,8	1326,3

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	705	16	11,5	91,3	531,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-1	Рассольник "Ленинградский"-1	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,8	3,5	208,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	32,4	28,2	116,8	849,6
	Итого за день	1575	48,4	39,7	208,1	1381,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	625	25,2	19	93	642,9
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	36,5	30,7	102,6	831,8
	Итого за день	1425	61,7	49,7	195,6	1474,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Булка "Летняя"	100	7,7	2,4	53,4	266,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	575	19,2	9	121,3	643
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-6г-1	Рис отварной	150	3,6	6,5	36,4	217,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240	5,7	6,8	12,2	132,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	28,8	21,5	100,1	707,6
	Итого за день	1395	48	30,5	221,4	1350,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21гн-д	Какао с молоком	200	4,7	3,5	6,1	75
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	545	14,1	9,8	79,9	464
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
118	Суп из овощей с фасолью	220	3,4	4,3	12,8	103,3
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	6,2	28,1	193,8
347	Котлета "Школьная"	100	16,3	8,7	14,2	200
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	35	27,9	116,7	855,9
	Итого за день	1415	49,1	37,7	196,6	1319,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	180	24,5	5,8	30	270,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	655	32,5	7,9	87,3	550
	Обед					
120,1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	220	14,3	6,6	16,4	182,1
54-9г-1	Рагу из овощей с говядиной	250	14,2	14,3	11,5	231,9
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	795	37,8	22,2	91,7	718
	Итого за день	1450	70,3	30,1	179	1268

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	633	20,21	12,2	93,95	565,91
Средние показатели за Обед	835,5	35,01	25,87	106,54	798,06
Средние показатели за период	1468,5	55,2	38,1	200,5	1364

Проверка меню на аллергены

Осенне-зимнее 10-ти дневное меню завтраков и и горячих обедов (пищ ал яйцо)) (пищ аллергия яйцо)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с пищевой аллергией

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Содержание аллергена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	-
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	-
Пром.	Хлеб с сыром твердых сортов	60	7.7	6.2	19.7	165.4	-
	Обед						
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0.9	5.3	5.8	74.7	-
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	-
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	-
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	-
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	7.2	6.8	31.3	215.4	-
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	-
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	-
	Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	-
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	-
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	-
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	-
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	-
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	-
Пром.	Булка "Летняя"	80	6.2	1.9	42.8	213	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	-
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7	-
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	-
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	-
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5	-
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
54-22г	Булгур отварной	200	9.3	5.2	46.2	268.7	-
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	-
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29	-
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	-
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.4	6.2	28.1	193.8	-
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	-
347	Котлета "Школьная"	90	14.7	7.8	12.8	180	-
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	-
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	-
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4	-
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Хлеб с сыром твердых сортов	60	7.7	6.2	19.7	165.4	-
	Обед						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4	-
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	-
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4	-
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	-
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	-

Пром.	Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	-
54-3с-1	Рассольник "Ленинградский"-1	250	2.4	6.4	16.5	133.3	-
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	-
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6	-
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	-
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	-
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Обед						
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0.9	5.3	5.8	74.7	-
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	-
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	-
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8	-
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	-
Пром.	Булка "Летняя"	100	7.7	2.4	53.4	266.2	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	-
54-6г-1	Рис отварной	150	3.6	6.5	36.4	217.7	-
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240	5.7	6.8	12.2	132.5	-
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	-
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	-
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	-
54-21гн-д	Какао с молоком	200	4.7	3.5	6.1	75	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-

Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	-
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	-
118	Суп из овощей с фасолью	220	3.4	4.3	12.8	103.3	-
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.4	6.2	28.1	193.8	-
347	Котлета "Школьная"	100	16.3	8.7	14.2	200	-
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	-
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	5.8	30	270.3	-
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4	-
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Обед						
120.1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	220	14.3	6.6	16.4	182.1	-
54-9г-1	Рагу из овощей с говядиной	250	14.2	14.3	11.5	231.9	-
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	-
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	-
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	-

Нарушения не выявлены.

В меню Осенне-зимнее 10-ти дневное меню завтраков и и горячих обедов (пиц ал яйцо))(пиц аллергия яйцо) не выявлен(ы) следующие
аллергены:(Яйцо/). Идентификационный номер меню: 102738. Заключение от
20.07.2026

Заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН
"Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано "20.07.26.