

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«04» октября 2024г



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3
г. Сальск

«04» октября 2024г



**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(завтрак 1-4 кл)**

2024 – 2025 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Завтрак 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,94	6,64	31,45	276,99	340	39,60
	Сосиски отварные	55	5,85	9,80	12,10	126,40	413	27,85
	Икра кабачковая	50	1,00	3,00	4,20	73,50	57	12,17
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за завтрак		500	20,35	20,46	80,67	632,25		86,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	12,90	13,87	12,50	188,95	437	56,81
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		512	19,85	20,12	80,88	564,35		86,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,30	6,50	28,60	274,90	54-24 к	22,75
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	13,81	14,16	39,88	336,00	315	57,75
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
Итого за завтрак		589	21,41	20,71	83,68	670,90		86,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	60/50	14,01	14,79	19,91	255,73	437	63,24
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,65
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		530	19,87	19,92	86,41	600,18		86,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,97	18,62	173,58	498	47,74
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,35
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,25
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		522	20,13	20,25	77,88	571,28		86,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	200	15,83	12,04	33,22	314,63	54-12м	46,46
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Маффины сливочные	50	3,84	11,24	23,65	172,75		25,50
Итого за завтрак		537	23,68	23,73	95,35	656,34		86,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	8,05	8,88	13,81	152,51	454	43,28
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	14,14
Итого за завтрак		525	19,21	19,66	77,93	569,76		86,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	22,54
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	35,03
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,09	66,60	386	25,33
Итого за завтрак		642	18,19	18,39	71,65	571,10		86,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	18,46
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	3,97
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Кондитерские изделия	30	5,06	4,91	22,05	256,50		16,38
Итого за завтрак		622	26,26	27,69	102,49	852,83		86,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	249,20	374	48,73
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,35
	Овощи соленые (помидоры)	25	0,47	0,10	2,39	14,92		6,26
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		547	20,16	20,93	82,44	643,92		86,00
Среднее значение за 10 дней:			209,11	211,86	839,38	6332,91		
			20,91	21,19	83,94	633,29		

соотношение

1 1 4

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного.