

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

 В.А.Лысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3
г.Сальск

 С.В.Макаренко

«01» сентября 2025г

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

2025 – 2026 уч. г.

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 | 12,68 | 15,24 | 25,45 | 225,50 | 340 | 50,54 |
| | Икра кабачковая | 60 | 2,20 | 1,60 | 11,04 | 88,20 | 57 | 19,16 |
| | Мармелад фруктово-ягодный | 40 | 2,60 | 3,68 | 12,86 | 138,24 | | 13,20 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,30 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,80 |
| Итого за завтрак | | 502 | 20,71 | 20,88 | 83,53 | 600,34 | | 89,00 |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из птицы с соусом | 80/80 | 11,56 | 12,69 | 15,48 | 177,47 | 462 | 44,87 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,32 | 5,86 | 32,80 | 219,50 | 332 | 18,91 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,80 | | 15,47 |
| | Чай с лимоном | 200/12/7 | 0,30 | 0,05 | 5,20 | 60,00 | 686 | 6,95 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,80 |
| Итого за завтрак | | 629 | 19,88 | 19,04 | 78,96 | 574,27 | | 89,00 |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная пшённая | 200 | 7,30 | 6,50 | 38,60 | 274,90 | 54-24 к | 23,20 |
| | Запеланка из творога с рисом и молоком сгущенным | 120/20 | 11,05 | 12,20 | 31,90 | 268,80 | 315 | 61,98 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,14 | 0,66 | 6,82 | 37,80 | 692 | 3,82 |
| Итого за завтрак | | 540 | 19,49 | 19,36 | 77,32 | 581,50 | | 89,00 |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из птицы | 40/50 | 9,97 | 7,99 | 13,83 | 198,11 | 437 | 50,82 |
| | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4,30 | 4,08 | 25,18 | 154,83 | 510 | 14,58 |
| | Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью | 60 | 1,30 | 6,04 | 2,20 | 73,40 | 54-6з | 17,50 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,30 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,80 |
| Итого за завтрак | | 552 | 18,80 | 18,47 | 75,39 | 574,74 | | 89,00 |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты рубленные из птицы | 90 | 12,54 | 12,43 | 20,95 | 197,38 | 498 | 44,45 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,80 | 6,80 | 22,21 | 231,40 | 520 | 27,18 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,08 | | 11,27 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,30 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,80 |
| Итого за завтрак | | 542 | 19,97 | 19,64 | 78,59 | 584,26 | | 89,00 |

Среднее значение за 5 дней:

| | | | |
|-------|-------|--------|---------|
| 98,85 | 97,39 | 393,79 | 2915,11 |
| 19,77 | 19,48 | 78,76 | 583,02 |

| 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 | 13,73 | 7,04 | 31,34 | 248,61 | 54-12м | 49,12 |
| | Салат из белокочанной капусты | 35 | 0,88 | 4,03 | 3,64 | 49,99 | 43 | 4,78 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,30 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,80 |
| | Мафины сливочные | 50 | 3,84 | 10,42 | 20,65 | 152,97 | | 29,00 |
| Итого за завтрак | | 537 | 21,68 | 21,85 | 89,81 | 599,97 | | 89,00 |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты мясо-картофельные пышновски | 90 | 9,16 | 11,24 | 10,67 | 159,46 | 454 | 45,60 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,32 | 5,86 | 32,80 | 219,50 | 332 | 18,91 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,67 | | 12,89 |
| | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200 | 3,87 | 3,48 | 15,20 | 91,20 | 690 | 8,80 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,80 |
| Итого за завтрак | | 530 | 20,94 | 21,00 | 83,77 | 585,33 | | 89,00 |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200 | 9,06 | 6,88 | 28,00 | 238,00 | 302 | 27,40 |
| | Булочка "Абрикосовый аромат" | 70 | 8,60 | 10,40 | 30,80 | 237,00 | | 31,00 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,30 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 3,08 | 65,53 | 386 | 27,30 |
| | Итого за завтрак | | 632 | 18,45 | 17,92 | 72,86 | 584,43 | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Ёжики из птицы | 80/40 | 9,56 | 12,69 | 6,48 | 181,50 | 54-15М | 58,54 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,96 | 8,68 | 35,18 | 246,00 | 508 | 19,81 |
| | Свекла отварная дольками | 30 | 0,45 | 0,05 | 8,60 | 25,10 | 54-28 | 4,55 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,30 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,80 |
| Итого за завтрак | | 552 | 21,20 | 21,78 | 84,44 | 601,00 | | 89,00 |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80/55 | 13,47 | 13,39 | 28,91 | 194,80 | 374 | 44,45 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,80 | 6,80 | 22,21 | 231,40 | 520 | 27,18 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,08 | | 11,27 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 54-2 гн | 3,30 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,80 |
| Итого за завтрак | | 587 | 20,90 | 20,60 | 81,99 | 581,68 | | 89,00 |

Среднее значение за 10 дней:

202,02 200,54 806,66 5867,52
20,20 20,05 80,67 586,75

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 ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лалшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
 - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могилыного