



«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 обучающихся
5-11 классов, членов семей участников
СВО и многодетных семей
г. Сальска
(завтрак)**

2025 – 2026 уч. г.

Завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	15,24	25,45	225,50	340	50,54
	Икра кабачковая	35	1,28	0,93	6,44	51,45	57	11,28
	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		477	19,79	20,21	78,93	563,59		81,12
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	130	3,74	5,08	28,43	190,23	332	16,28
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,53		10,22
	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		589	19,08	18,22	73,83	540,73		81,12
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	9,47	10,46	27,34	230,40	315	54,10
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
Итого за завтрак		520	17,91	17,62	72,76	543,10		81,12
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	8,86	7,10	12,29	176,10	437	48,78
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	40	0,87	4,03	1,47	48,93	54-6з	11,66
	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		522	17,26	15,57	73,12	528,26		81,12
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	11,15	11,05	16,55	154,29	498	43,26
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	23,55
	Овощи свежие (огурцы)	35	0,28	0,03	0,88	4,96		8,21
	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		497	17,95	17,33	70,86	508,20		81,12

Среднее значение за 5 дней:

91,99	88,95	369,50	2683,88
18,40	17,79	73,90	536,78

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
	Кондит изделия	40	3,07	8,34	16,52	122,38		21,12
Итого за завтрак		527	20,91	19,77	85,68	569,38		81,12
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,16	11,24	10,67	159,46	454	45,60
	Макаронные изделия отварные	130	3,74	5,08	28,43	190,23	332	16,28
	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,40		7,64
	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		490	20,14	20,18	78,64	551,79		81,12
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)	110	0,44	0,44	2,26	48,06	386	19,42
Итого за завтрак		592	18,29	17,76	72,04	566,96		81,12
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	70/40	8,76	11,63	5,94	166,38	54-15М	53,94
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,37	6,94	28,14	196,80	508	16,53
	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		512	18,81	18,98	76,86	536,68		81,12
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	11,97	11,90	25,69	173,15	374	41,08
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	27,18
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,25		6,76
	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		552	19,24	19,09	78,27	557,20		81,12

Среднее значение за 10 дней:

189,38 184,73 760,99 5465,89

18,94 18,47 76,10 546,59

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 рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в