

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко
«09» января 2024г

«Согласовано»
Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ

О.И.Лапика
«09» января 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(завтрак 5-11 кл)

2023- 2024 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Завтрак 5-11 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	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	154,00	188	33,08
	Плюшка "Новочеркасская"	100	7,60	8,80	39,70	334,00		26,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,70	53,28	386	12,00
Итого за завтрак		632	18,76	18,80	82,38	585,18		73,68
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	230	14,23	11,32	38,69	339,20	54-12м	56,34
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	9,44
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		539	18,16	18,58	80,43	559,62		73,68
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,62	4,91	29,89	138,17	160	20,00
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	12,16	12,98	31,74	340,54	362	51,08
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		512	17,97	17,93	72,61	522,61		73,68
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	10,90	11,19	5,27	170,49	437	51,78
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,47
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	11,30	7,32	45	6,43
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		500	16,76	16,32	81,77	514,94		73,68
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	9,87	8,72	8,09	164,44	455	41,15
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	19,60
	Салат из свеклы	50	0,66	2,26	13,80	57,00	34	7,45
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	27,84	125,40		2,88
Итого за завтрак		540	18,17	18,20	82,92	542,14		73,68

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	13,97	13,24	277,00	340	44,07
	Икра кабачковая	50	1,00	8,00	11,20	73,50	57	9,71
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,70	53,28	386	12,00
Итого за завтрак		579	17,50	22,82	74,54	568,28		73,68
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,05	3,98	12,01	162,51	454	42,13
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	13,92
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	9,44
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		550	17,87	18,18	74,11	595,03		73,68
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	9,95	7,41	18,00	178,50	302	21,25
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,37	8,35	36,35	335,00	489	36,83
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	68,00		13,00
	Итого за завтрак		502	15,51	15,80	77,33	625,40	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	15,28	213,60	374	46,65
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	131,21	520	16,60
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	13,47	46,80	54-28	5,33
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		532	17,97	18,04	77,62	540,01		73,68
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	44,23
	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,70	4,40	33,57	213,20	508	14,93
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,39	0,07	1,33	7,47		6,62
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		579	18,99	18,53	79,78	674,50		73,68

Средние показатели за завтрак: 177,66 183,20 783,49 5727,71

Среднее значение за 10 дней: 17,77 18,32 78,35 572,77
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 пол 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