

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

« 02 » апреля 2025г

«Согласовано»



Директор МБОУ Микро-Ельмутянская ООШ

О.И.Лапика

« 02 » апреля 2025г

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

**2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,68	6,91	5,25	215,50	340	38,85
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,69
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	23,78	107,11		2,77
	Батончик шоколадный "Джетс"	42	2,60	7,54	17,96	121,70		19,19
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>18,90</b>	<b>18,43</b>	<b>75,63</b>	<b>592,51</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	42,60	254,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/23	11,62	10,52	27,20	300,88	315	58,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>20,11</b>	<b>20,66</b>	<b>80,78</b>	<b>599,68</b>		<b>85,00</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	80	10,31	10,65	20,67	175,57	500	44,05
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из квашеной капусты	34	0,43	0,09	1,47	8,30	45	8,80
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>504</b>	<b>18,72</b>	<b>18,52</b>	<b>74,37</b>	<b>507,85</b>		<b>85,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	90	10,38	9,86	11,48	187,39	468	43,19
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Соус томатный	30	0,10	0,74	2,67	21,00	587	3,50
	Винегрет овощной	40	0,47	3,91	2,67	44,74	71	8,65
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	9,46
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,61</b>	<b>20,40</b>	<b>82,02</b>	<b>599,82</b>		<b>85,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	57,24
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	5,70	35,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленые (огурцы)	34	0,45	0,06	1,59	8,50		9,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>536</b>	<b>19,55</b>	<b>19,76</b>	<b>77,78</b>	<b>580,81</b>		<b>85,00</b>

Средние показатели за завтрак:

Среднее значение за 5 дней:

соотношение

96,89 97,77 390,58

19,38 19,55 78,12

2880,67 576,13



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	54,35
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,53
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Фрукты свежие	126	1,89	0,00	28,22	120,46	386	19,32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>606</b>	<b>19,06</b>	<b>19,58</b>	<b>75,97</b>	<b>544,86</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	11,72	12,49	20,35	164,80	374	42,78
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Зеленый горошек консервированный	33	0,97	0,06	1,96	23,21	34	10,67
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>567</b>	<b>19,72</b>	<b>19,71</b>	<b>78,70</b>	<b>518,09</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	12,33	8,32	195,28	498	50,45
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	14,05
	Соус томатный	28	0,09	0,69	2,49	19,60	587	3,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>549</b>	<b>19,87</b>	<b>18,73</b>	<b>81,00</b>	<b>573,83</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	208	13,12	12,34	24,96	216,32	302	22,80
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	7,83	7,93	27,90	305,00	489	45,68
	Джем фруктовый (порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,32
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,14</b>	<b>20,31</b>	<b>75,84</b>	<b>613,22</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Мясо тушеное с овощами	50/40	11,62	13,81	14,92	199,40	433	49,24
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Овощи соленые (огурцы)	34	0,45	0,06	1,59	8,50		9,06
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>533</b>	<b>20,73</b>	<b>19,76</b>	<b>81,71</b>	<b>554,59</b>	
Средние показатели за завтрак:			197,41	195,86	783,80	5685,26		
Среднее значение за 10 дней:			19,74	19,59	78,38	568,53		
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.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