

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

« 01 » сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ



О.И.Латика

« 01 » сентября 2025г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(завтрак 1-4 кл)**

2025 – 2026 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	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
	Кондитерские изделия	30	2,40	7,62	17,64	119,70		18,19
Итого за завтрак		500	18,70	18,51	75,31	590,51		84,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшѐнная	200	8,30	10,10	42,60	254,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	11,62	10,52	27,20	300,88	315	57,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
Итого за завтрак		582	20,11	20,66	80,78	599,68		84,00
Неделя 1 День 3								
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	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80
	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
Итого за завтрак		500	18,67	18,50	74,20	506,87		84,00
Неделя 1 День 4								
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	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	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
Итого за завтрак		540	19,58	20,15	81,13	592,82		84,00
Неделя 1 День 5								
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)	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	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		532	19,50	19,75	77,59	579,81		84,00

Средние показатели за завтрак:

96,56 97,57 389,01 2869,69

Среднее значение за 5 дней:

19,31 19,51 77,80 573,94

соотношение

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	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	54,35
	Овощи соленные (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80		
	Фрукты свежие	120	1,80	0,00	26,88	114,72		
						386		18,32
Итого за завтрак		600	18,97	19,58	74,63	539,12		
Неделя 2 День 7								
Завтрак	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	30	0,88	0,05	1,78	21,10	34	9,67
	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
	Итого за завтрак		567	19,63	19,70	78,52	515,98	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	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	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	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
Итого за завтрак		549	19,85	18,53	80,29	568,23		84,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	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
Итого за завтрак		552	20,64	19,84	74,88	604,90		84,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	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 соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	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
Итого за завтрак		529	20,68	19,75	81,52	553,59		84,00
Средние показатели за завтрак:								

Средние показатели за завтрак:

Среднее значение за 10 дней:

соотношение

196,33 194,97 778,85 5651,51
19,63 19,50 77,89 565,15
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.Могильного