

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» марта 2024г

«Согласовано»



Директор МБОУ СОШ № 7

г. Сальска

С.Ю.Лысикова

«01» марта 2024г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(завтрак 1-11 кл)**

2024 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	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	154,00	188	31,60
	Плюшка "Новочеркасская"	90	7,60	8,80	39,70	334,00		23,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за завтрак		632	18,80	18,84	83,36	589,62		70,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	6,89	8,14	10,94	165,33	437	49,62
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,66
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	13,47	46,80	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,10
Итого за завтрак		507	13,66	14,37	82,49	566,97		70,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-24 к	19,00
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	12,16	9,98	31,74	340,54	362	48,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
Итого за завтрак		562	20,65	20,12	80,32	659,34		70,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	6,59	213,11	437	50,25
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	8,02
	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	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за завтрак		520	19,49	19,12	83,09	557,56		70,00

Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	80	10,34	9,45	18,62	173,58	498	41,34
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Салат из свеклы	50	0,66	2,26	13,80	57,00	34	5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за завтрак		532	18,03	18,87	88,81	530,38		70,00

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	12,30	42,06	368,70	54-12м	53,34
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	0,67	4,68	3,28	30,84	45	8,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,33	23,78	107,11		2,46
Итого за завтрак		550	19,56	17,36	84,32	566,65		70,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	42,55
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,66
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,78
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	8,86
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		2,25
Итого за завтрак		558	18,73	18,60	74,28	596,76		70,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	19,93
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	30,26
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Кондитерские изделия	40	5,06	4,91	22,05	256,50		17,41
Итого за завтрак		532	22,65	22,70	90,61	761,00		70,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	39,68
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,58	5,08	38,74	246,00	508	16,88
	Овощи соленные (помидоры)	25	0,33	0,06	1,10	6,23		5,64
	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		2,40
Итого за завтрак		594	19,81	19,20	84,72	706,06		70,00

Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	15,28	213,60	374	42,58
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	13,47	46,80	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за завтрак		552	18,48	18,95	80,58	560,20		70,00

Средние показатели за завтрак:

189,86 188,13 832,58 6094,54

Среднее значение за 10 дней:
соотношение

18,99 18,81 83,26 609,45
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 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