

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«02» сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7



С.Ю.Лысикова

2024г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(завтрак 1-4 кл)**

2024 – 2025 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Завтрак 1-4 кл

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	8,94	6,64	31,45	276,99	340	39,60
	Сосиски отварные	55	5,85	9,80	12,10	126,40	413	27,85
	Икра кабачковая	50	1,00	3,00	4,20	73,50	57	12,17
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за завтрак		500	20,35	20,46	80,67	632,25		86,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	12,90	13,87	12,50	188,95	437	56,81
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,50	0,00	1,08	8,17		10,23
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		532	19,95	20,07	80,56	565,02		86,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	28,60	274,90	54-24 к	21,37
	Рулет с начинкой	70	8,60	10,40	37,80	367,00		27,50
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,09	66,60	386	31,63
Итого за завтрак		639	20,80	21,15	84,69	768,50		86,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	60/50	14,01	14,79	19,91	255,73	437	63,24
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,10
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	35	1,75	1,54	0,56	2,30	101	7,60
	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		2,56
Итого за завтрак		535	21,24	21,39	85,67	595,16		86,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	90	12,54	12,97	18,62	173,58	498	47,74
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	23,24
	Овощи свежие (помидоры)	35	0,39	0,06	1,33	7,47		6,96
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		534	20,07	20,20	80,56	576,95		86,00

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	200	12,38	15,04	30,45	294,96	54-12м	45,24
	Овощи свежие (огурцы)	45	0,05	0,00	0,97	7,35		9,20
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Маффины сливочные	50	6,84	7,24	20,65	152,97		23,50
Итого за завтрак		554	22,61	22,65	90,47	619,78		86,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	5,42	15,34	169,46	454	44,80
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	8,86
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	5,43	9,90	53,75	97	13,58
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,96
Итого за завтрак		525	20,73	20,61	83,36	595,59		86,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,76
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	32,41
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	2,89	62,16	386	28,73
Итого за завтрак		632	18,15	18,35	71,45	566,66		86,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,47
	Овощи свежие (помидоры)	35	0,39	0,06	1,33	7,47		6,96
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Кондитерские изделия	30	5,06	4,91	22,05	256,50		16,38
Итого за завтрак		597	24,82	24,80	97,78	798,50		86,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	249,20	374	47,10
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	23,24
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	35	1,75	1,54	0,56	2,30	101	7,60
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		564	21,55	22,38	84,83	647,40		86,00

Среднее значение за 10 дней:

210,27 212,06 840,04 6365,81
21,03 21,21 84,00 636,58

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 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