

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7



С.Ю.Лысикова

«01» сентября 2025г

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

2025 – 2026 уч. г.

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	12,68	15,24	25,45	225,50	340	50,54
	Икра кабачковая	60	2,20	1,60	11,04	88,20	57	19,16
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	12,86	138,24		13,20
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		502	20,71	20,88	83,53	600,34		89,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	11,56	12,69	15,48	177,47	462	44,87
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,80		15,47
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		629	19,88	19,04	78,96	574,27		89,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	120/20	11,05	12,20	31,90	268,80	315	61,98
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
Итого за завтрак		540	19,49	19,36	77,32	581,50		89,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	9,97	7,99	13,83	198,11	437	50,82
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	17,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		552	18,80	18,47	75,39	574,74		89,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,43	20,95	197,38	498	44,45
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	27,18
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		542	19,97	19,64	78,59	584,26		89,00

Среднее значение за 5 дней:

98,85	97,39	393,79	2915,11
19,77	19,48	78,76	583,02

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	13,73	7,04	31,34	248,61	54-12м	49,12
	Салат из белокочанной капусты	35	0,88	4,03	3,64	49,99	43	4,78
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Мафины сливочные	50	3,84	10,42	20,65	152,97		29,00
Итого за завтрак		537	21,68	21,85	89,81	599,97		89,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,16	11,24	10,67	159,46	454	45,60
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	10,67		12,89
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		530	20,94	21,00	83,77	585,33		89,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	9,06	6,88	28,00	238,00	302	27,40
	Булочка "Абрикосовый аромат"	70	8,60	10,40	30,80	237,00		31,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,08	65,53	386	27,30
	Итого за завтрак		632	18,45	17,92	72,86	584,43	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	80/40	9,56	12,69	6,48	181,50	54-15М	58,54
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	35,18	246,00	508	19,81
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	8,60	25,10	54-28	4,55
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		552	21,20	21,78	84,44	601,00		89,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	13,47	13,39	28,91	194,80	374	44,45
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	27,18
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		587	20,90	20,60	81,99	581,68		89,00

Среднее значение за 10 дней:

202,02 200,54 806,66 5867,52
20,20 20,05 80,67 586,75

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