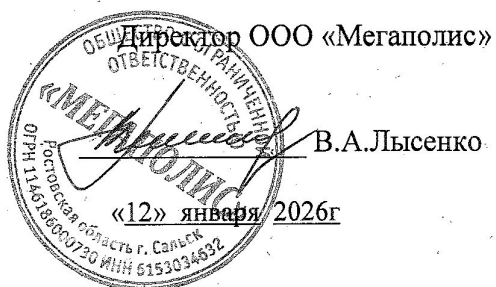
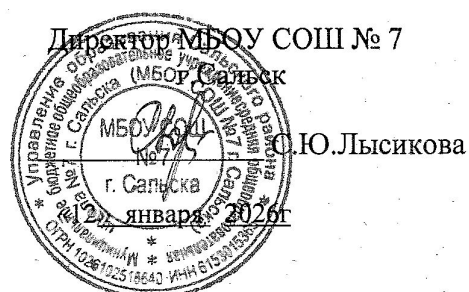


«Утверждаю»



«Согласовано»



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

2025 – 2026 уч. г.

Обед 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								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	152,84	139	21,35
	Рагу из мяса птицы	220	12,39	16,14	37,95	314,10	334	54,72
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		720	23,06	23,75	95,23	705,93		100,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,40
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	110	11,71	13,02	18,12	164,78	352	51,60
	Каша вязкая пшеничная	150	3,30	4,08	25,18	154,83	510	17,61
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		3,75
Итого за обед		710	23,08	23,23	98,4	704,92		100,00
Неделя 1 День 3								
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,00	5,81	24,44	146,07	140	20,56
	Чахохбили	130	9,15	12,20	10,40	165,35	491	57,94
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	20,49	187,13	510	12,86
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Итого за обед		720	23,09	23,60	94,79	704,99	
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	8,27	11,40	123,40	155	18,12
	Котлеты рубленые из птицы с соусом (80/50)	130	12,74	8,72	12,01	141,62	498	52,79
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		720	23,09	23,65	94,80	705,17		100,00
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,86	5,23	11,50	151,30	138	19,88
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (90/50)	140	11,35	10,54	12,67	148,77		58,28
	Каша вязкая пшенная	150	6,38	6,48	35,49	198,47		13,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		730	25,10	22,57	99,12	704,98		100,00

Среднее значение за 5 дней:

117,42	116,80	482,34	3525,99
23,48	23,36	96,47	705,20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	151,30	54-18 с	19,88
	Жаркое по-домашнему	230	16,90	14,46	42,76	290,12	436	62,32
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	4,56	57,40	34	9,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
		730	23,01	23,36	97,44	705,26		100,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	152,84	139	21,35
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	8,00	10,90	14,55	126,06	471	41,86
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	20,49	187,13	510	12,86
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		750	23,1	23,78	92,32	705,02		100,00
Неделя 1 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,40
	Биточки рубленые из птицы с соусом (90/30)	120	12,04	12,71	18,01	160,62	498	51,05
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		710	22,67	23,68	96,59	705,85		100,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	4,67	5,44	26,48	112,46	138	16,67
	Капуста, тушеная с мясом птицы	110	12,58	12,04	20,75	219,57	54-27м	47,51
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		700	23,83	23,61	106,51	707,80		100,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	151,30	54-18 с	19,88
	Плов из птицы	220	13,65	10,60	32,34	263,86	54-12м	56,92
	Салат из белокочанной капусты	60	4,04	6,90	17,74	83,40	43	14,56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		720	23,00	23,70	100,20	705,00		100,00

Среднее значение за 10 дней:

233,03 234,93 975,40 7054,92

соотношение

23,30 23,49 97,54 705,49

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
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г
 -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.