

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7



г. Сальска

С.Ю.Лысикова

«01» сентября 2026г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов, членов семей участников
СВО и многодетных семей
г. Сальска
(завтрак)**

2026 – 2027 уч. г.

Завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	230	9,91	8,35	42,56	231,90	302	31,92
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,70
	Мафины сливочные	30	1,84	6,12	11,78	108,25		23,00
	Напиток злаковый на молоке	200	2,43	3,87	18,79	101,60	875	9,88
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		3,88
Итого за завтрак		555	22,38	22,75	95,52	603,78		84,38
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	180	14,25	17,52	33,67	362,72	28	54,22
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	386	23,20
Итого за завтрак		550	18,00	18,40	77,07	558,1		84,38
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (50/50)	100	8,24	6,61	8,53	135,88	462	32,59
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	24,59
	Кондитерское изделие (батончик "Супер")	40	4,80	7,60	13,50	82,00		18,00
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		560	21,20	21,09	84,89	585,59		84,38
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	9,15	8,79	49,45	297,60	311	37,05
	Сэндвич с курицей	100	10,73	11,53	25,20	225,00	626	40,36
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
Итого за завтрак		550	20,19	20,42	80,47	591,25		84,38
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	210	13,49	12,84	28,74	317,87	334	58,62
	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	6,50	24,60	102,80	43	18,80
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		550	19,22	19,70	84,00	558,33		84,38

Среднее значение за 5 дней:

100,99 102,36 421,95 2897,05
20,20 20,47 84,39 579,41

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	210	14,36	18,40	39,97	282,04	492	62,37
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	6,00	137,00	54-283	15,05
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		550	19,09	18,93	76,63	556,7		84,38
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,55	12,09	49,20	286,93	333	44,00
	Салат из квашеной капусты	100	0,87	6,18	2,57	84,25	67	30,34
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	137,20		4,20
Итого за завтрак		550	19,36	19,33	83,19	546,18		84,38
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	10,25	8,88	27,86	208,00	302	30,14
	Булочка "Абрикосовый аромат"	70	8,20	9,86	28,09	248,00		33,44
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
Итого за завтрак		570	19,04	19,18	76,73	544,30		84,38
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	13,88	13,46	35,16	312,64	455	56,38
	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	6,50	24,60	102,80	43	18,80
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		550	20,56	20,94	86,26	547,00		84,38
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,65	13,48	22,68	228,32	374	48,91
	Каша вязкая пшенная	180	7,66	5,78	22,59	170,96	510	18,51
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	3,85	20,10	89,60		10,00
Итого за завтрак		560	23,82	23,47	96,03	626,54		84,38

Среднее значение за 10 дней:

202,86 204,21 840,79 5717,77
20,29 20,42 84,08 571,78

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.Ларшиной «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 поп при общеобразовательных школах 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.Ларшиной «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