



«Утверждено»  
Директор ООО «Мегаполис»

В.А. Лысенко

«02» сентября 2024г

«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 6 х.Комаров



И.А. Лапоногова

«02» сентября 2024г

Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
Мартыновского района  
(завтрак 1-4 кл)  
2024 – 2025 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,
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Омлет с сыром	130	10,34	11,54	23,82	281,41	342	45,96
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	5,04	88,20	57	14,74
	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		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40		21,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>542</b>	<b>15,17</b>	<b>15,90</b>	<b>72,84</b>	<b>562,41</b>		<b>88,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	13,70
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	6,43	0,00	53,75	97	14,60
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>24,23</b>	<b>32,25</b>	<b>70,28</b>	<b>638,15</b>		<b>88,00</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	21,57
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	12,16	11,95	36,74	340,54	362	60,63
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>589</b>	<b>23,76</b>	<b>22,10</b>	<b>84,54</b>	<b>675,44</b>		<b>88,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,27	12,59	14,93	191,80	437	53,74
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,89
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,60	0,00	1,29	9,81		13,58
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	7,59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>21,08</b>	<b>20,47</b>	<b>85,70</b>	<b>592,14</b>		<b>88,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	80	9,87	8,72	8,09	164,44	455	41,56
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,04
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,81		12,90
	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		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>562</b>	<b>18,29</b>	<b>16,49</b>	<b>68,70</b>	<b>522,13</b>		<b>88,00</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	60	3,00	2,64	0,96	3,94	101	13,91
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Кондитерское изделие	30	6,02	7,13	18,94	139,40		14,39
Итого за завтрак		580	28,67	29,55	87,98	654,34		88,00
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,05	7,58	13,81	152,51	454	45,93
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,60	0,00	1,29	9,81		13,58
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	7,59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		560	20,61	17,71	78,14	592,32		88,00
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	9,08	7,35	42,50	297,50	302	28,86
	Блинчик с фруктовой начинкой	120	5,36	13,40	61,36	335,00		38,24
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	6,43	0,00	53,75	97	14,60
	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		3,20
Итого за завтрак		637	20,95	27,54	138,04	834,65		88,00
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	11,29	12,14	10,94	165,33	437	49,70
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,40
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,81		12,90
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Итого за завтрак		520	21,71	18,32	81,98	566,44	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	20,28	213,60	374	46,38
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,04
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	25,20	70,20	54-28	7,58
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		579	18,89	18,99	106,09	629,98		88,00

Средние показатели за завтрак: 213,36 219,32 874,29 6268,00  
Среднее значение за 10 дней: 21,34 21,93 87,43 626,80  
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 рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях - ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора - Москва 2022.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях - Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях - Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного