



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
5-11 кл льготных категорий
Мартыновского района
2024 – 2025 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания
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 | Омлет натуральный | 130 | 10,95 | 15,57 | 23,82 | 195,39 | 340 | 32,93 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 542 | 15,78 | 19,93 | 72,84 | 476,39 | | 74,97 |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Плов из птицы | 260 | 16,09 | 19,55 | 39,58 | 383,45 | 54-12м | 54,27 |
| | Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью | 60 | 1,30 | 6,04 | 2,20 | 73,40 | 54-6з | 13,70 |
| | 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 | | 560 | 21,57 | 26,57 | 71,8 | 599,15 | | 74,97 |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| 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 | 120/20 | 10,01 | 9,84 | 30,26 | 280,44 | 362 | 50,30 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,10 |
| Итого за завтрак | | 552 | 21,50 | 19,98 | 73,84 | 599,24 | | 74,97 |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из птицы | 40/40 | 10,91 | 11,19 | 13,27 | 170,49 | 437 | 47,90 |
| | Каша вязкая пшеничная | 150 | 1,30 | 4,08 | 35,18 | 194,83 | 510 | 9,89 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 45 | 0,45 | 0,00 | 0,97 | 7,36 | | 10,18 |
| | 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 | | 515 | 16,84 | 16,25 | 79,44 | 514,98 | | 74,97 |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты рубленые 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 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,10 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 2,89 | 0,30 | 22,04 | 99,28 | | 3,07 |
| Итого за завтрак | | 500 | 17,48 | 16,35 | 65,26 | 504,10 | | 74,97 |

| 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 | 260 | 16,09 | 19,55 | 39,58 | 383,45 | 54-12м | 54,27 |
| | 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 | 37 | 2,81 | 0,30 | 21,46 | 96,66 | | 2,99 |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 557 | 23,04 | 23,15 | 68,82 | 521,85 | | 74,97 |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 80 | 15,25 | 3,54 | 10,67 | 135,57 | 454 | 40,83 |
| | 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) | 40 | 0,40 | 0,00 | 0,86 | 6,54 | | 9,44 |
| | 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 | | 530 | 23,88 | 10,85 | 70,29 | 518,71 | | 74,97 |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200 | 7,26 | 5,88 | 34,00 | 238,00 | 302 | 21,24 |
| | Блинчик с фруктовой начинкой | 120 | 5,36 | 13,40 | 61,36 | 335,00 | | 38,24 |
| | Джем фруктовый(порция) | 20 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | | 12,39 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,10 |
| Итого за завтрак | | 552 | 12,81 | 19,32 | 118,34 | 664,90 | | 74,97 |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| 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 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,14 | 0,66 | 6,82 | 37,80 | 692 | 3,80 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 2,89 | 0,30 | 22,04 | 99,28 | | 3,07 |
| Итого за завтрак | | 500 | 20,90 | 18,18 | 78,54 | 548,41 | | 74,97 |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) | 50/50 | 9,86 | 10,65 | 18,43 | 194,18 | 374 | 42,16 |
| | Пюре картофельное | 130 | 3,29 | 5,89 | 19,25 | 157,46 | 520 | 21,70 |
| | Свекла отварная дольками | 40 | 0,60 | 0,07 | 16,80 | 46,80 | 54-28 | 4,81 |
| | 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 | | 522 | 16,98 | 16,97 | 88,66 | 546,84 | | 74,97 |

Средние показатели за завтрак:

190,78 187,55 787,83 5494,57

Среднее значение за 10 дней:

19,08 18,76 78,78 549,46

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