



Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов, членов семей участников
СВО и многодетных семей
Мартыновского района
(завтрак)
2025 – 2026 уч.г.

СВО+Многодетные+Завтрак 5-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	8,60	7,77	39,83	246,63	302	35,26
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,60
	Мафины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	103,25		22,35
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		570	18,17	18,36	80,36	538,84		84,38
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	210	17,19	20,01	43,74	384,67	28	60,58
	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		4,20
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	16,00
Итого за завтрак		550	20,82	20,77	84,20	566,73		84,38
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	220	6,44	6,31	41,54	261,89	311	30,11
	Сэндвич с курицей	90	11,86	12,18	27,18	211,50	626	36,32
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		14,35
Итого за завтрак		550	21,09	22,21	95,56	625,53		84,38
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	10,02	7,98	10,24	163,88	462	39,22
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	20,84
	Кондитерское изделие (батончик "Супер")	40	4,80	7,60	22,00	112,00		16,30
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
		560	22,98	22,46	95,10	643,59		84,38
Итого за завтрак								
Неделя 1 День 5								
	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	11,43	9,72	15,80	171,46	54-27м	39,62
Завтрак	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
	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		4,20
		550	22,62	22,90	90,34	592,62		84,38

Среднее значение за 5 дней:

105,68	106,70	445,56	2967,31
21,14	21,34	89,11	593,46

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	210	13,93	9,39	38,16	261,04	54-12м	54,88
	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	9,74	11,63	164,17	73	17,28
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,25
Итого за завтрак		560	20,04	19,63	80,21	581,06		84,38
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	100	12,61	14,02	5,02	164,03	352	47,38
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	20,84
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,50	1,20	22,20	105,00		8,14
Итого за завтрак		550	22,27	22,10	90,08	636,74		84,38
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	190	9,75	8,44	25,99	245,10	418	26,23
	Сдоба "Выборгская"	80	8,30	9,40	30,80	266,50		33,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за завтрак		570	18,7	18,29	77,92	616		84,38
Завтрак								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	13,88	15,46	34,31	327,64	455	54,94
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,48	3,87	19,49	101,60	875	9,44
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00		15,80
Итого за завтрак		550	20,2	19,85	80,98	561		84,38
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(50/50)	100	11,05	9,48	19,68	182,36	374	39,62
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	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		4,20
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
Итого за завтрак		560	22,24	22,66	94,22	603,52		84,38

Среднее значение за 10 дней:

209,13 209,23 868,97 5965,63
20,91 20,92 86,90 596,56

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 обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г