

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» марта 2024г

«Согласовано»



Директор МБОУ Николаевская СОШ

Н.Н.Галицина

«01» марта 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(завтрак)

2024 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	154,00	188	33,08
	Плюшка "Новочеркасская"	100	7,60	8,80	39,70	334,00		26,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,63	66,60	386	15,00
Итого за завтрак		662	18,88	18,92	85,31	598,50		76,68
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	12,30	42,06	368,70	54-12м	59,34
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	9,44
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		559	19,40	19,56	83,80	589,12		76,68
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	7,10	37,60	274,90	54-24 к	23,00
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	12,16	12,98	31,74	340,54	362	51,08
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		562	20,65	20,12	80,32	659,34		76,68
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	6,59	213,11	437	54,78
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,47
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	11,30	7,32	45	6,43
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		520	19,49	19,12	83,09	557,56		76,68
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	11,10	9,81	9,10	185,00	455	44,15
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	19,60
	Салат из свеклы	50	0,66	2,26	13,80	57,00	34	7,45
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	27,84	125,40		2,88
Итого за завтрак		550	19,40	19,29	83,93	562,70		76,68

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Це блюда
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	13,97	13,24	277,00	340	44,
	Икра кабачковая	50	1,00	8,00	11,20	73,50	57	9,7
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,5
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,63	66,60	386	15,
Итого за завтрак		609	17,62	22,94	77,47	581,60		76,
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	45,
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	13,
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	9,
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,
	Итого за завтрак		560	18,88	18,62	75,44	601,98	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	13,26	9,88	24,00	238,00	302	24
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,37	8,35	36,35	335,00	489	36
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	68,00		13
	Итого за завтрак		552	18,82	18,27	83,33	684,90	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	15,28	213,60	374	46
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	19
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	13,47	46,80	54-28	5,
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,
Итого за завтрак		552	18,48	18,95	80,58	560,20		76,
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	44
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,58	5,08	38,74	246,00	508	17
	Овощи соленные (помидоры)	30	0,39	0,07	1,33	7,47		6
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2
Итого за завтрак		599	19,87	19,21	84,95	707,30		76,

Средние показатели за завтрак: 191,49 195,00 818,22 6103,20

Среднее значение за 10 дней: 19,15 19,50 81,82 610,32
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 Новосибирск 2021.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пол 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