

«Утверждаю»

«Согласовано»

Директор ООО «Мегаполис»

Директор МБОУ Николаевская СОШ



В.А.Лысенко

«04» октября 2024г



Н.Н.Галицина

«04» октября 2024г

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Пролетарского района  
(завтрак 1-4 кл)**

**2024 – 2025 уч.г.**



10- дневное меню для организации горячего питания  
Завтрак I-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Сосиски отварные	55	11,37	6,40	7,10	126,40	413	28,00
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,47
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,77
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
	Кондитерские изделия	30	2,40	7,62	17,64	149,70		17,57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>537</b>	<b>21,43</b>	<b>20,78</b>	<b>88,96</b>	<b>666,12</b>		<b>76,68</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	59,72
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,18
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>539</b>	<b>19,21</b>	<b>19,22</b>	<b>77,86</b>	<b>540,70</b>		<b>76,68</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,08
	Булочка "Вкусняшка" с вареной сгущенкой	80	8,60	10,40	37,80	308,00		25,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты.свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	2,68	57,72	386	26,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>622</b>	<b>20,61</b>	<b>21,06</b>	<b>84,06</b>	<b>684,52</b>		<b>76,68</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,27	12,59	14,93	191,80	437	53,77
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,82
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	6,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18,07</b>	<b>17,71</b>	<b>81,21</b>	<b>535,03</b>		<b>76,68</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	11,54	11,45	18,62	173,58	498	43,78
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	23,24
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	3,98
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>19,02</b>	<b>18,66</b>	<b>77,61</b>	<b>485,98</b>		<b>76,68</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	Каша жидкая молочная манная	200	5,35	5,74	35,29	174,30	311	19,45
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	21,62	13,52	23,20	300,88	315	54,13
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>582</b>	<b>27,16</b>	<b>19,30</b>	<b>69,47</b>	<b>519,08</b>		<b>76,68</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,05	7,58	13,81	152,51	454	44,67
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,47
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,77
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>17,66</b>	<b>14,96</b>	<b>73,87</b>	<b>536,43</b>		<b>76,68</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	24,25
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	32,21
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Кондитерские изделия	30	3,60	4,10	22,05	256,50		17,12
<b>Итого за завтрак</b>		<b>522</b>	<b>21,19</b>	<b>21,89</b>	<b>90,61</b>	<b>761,00</b>		<b>76,68</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	50/50	9,04	9,77	16,90	178,00	374	39,58
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	23,24
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,18
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>532</b>	<b>16,47</b>	<b>16,98</b>	<b>70,13</b>	<b>485,30</b>		<b>76,68</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	44,81
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	18,46
	Салат из свеклы	40	0,53	1,81	3,04	30,47		4,63
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>609</b>	<b>21,39</b>	<b>24,55</b>	<b>85,10</b>	<b>730,30</b>		<b>76,68</b>

Средние показатели за завтрак: 202,21 195,11 798,88 5944,46

Среднее значение за 10 дней: 20,22 19,51 79,89 594,45

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 поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лалшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного



## 10- дневное меню для организации дополнительного питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,52	0,52	2,68	57,72	386	24,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Сок фруктовый т/п "Диас"	1/200	1,00	0,00	16,60	88,00		24,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Батончик "Спринт"	50	5,50	14,50	25,50	255,00		24,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Блинчик с фруктовой начинкой	60	2,68	6,70	30,68	167,50		24,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,52	0,52	2,68	57,72	386	24,00
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,52	0,52	2,68	57,72	386	24,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Блинчик с фруктовой начинкой	60	2,68	6,70	30,68	167,50		24,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Сок фруктовый т/п "Диас"	1/200	1,00	0,00	16,60	88,00		24,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Вафли мягкие "Яшкино"	1/40	2,76	11,20	24,00	206,00		24,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,52	0,52	2,68	57,72	386	24,00