

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«02» декабря 2024г



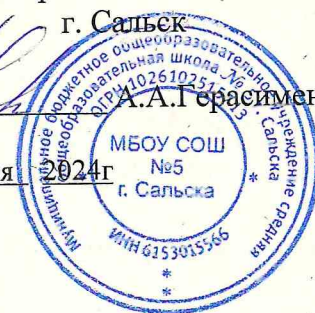
«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 5

г. Сальск

А.А.Герасименко

«02» декабря 2024г



**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
г. Сальска  
(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,	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,94	6,64	31,45	276,99	340	39,60
	Сосиски отварные	55	5,85	9,80	12,10	126,40	413	27,85
	Икра кабачковая	50	1,00	3,00	4,20	73,50	57	12,17
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Йогурт "Фруате" 2,5%	1/125	2,80	2,50	15,80	78,70		49,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>23,15</b>	<b>22,96</b>	<b>96,47</b>	<b>710,95</b>		<b>135,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Наггетсы куриные	90	14,51	15,57	14,06	212,57	437	69,61
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,37	22,28	101,60	694	13,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Сок персиковый "Диас" т/п	1/200	1,00	0,00	21,20	96,00		26,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>25,75</b>	<b>25,15</b>	<b>114,94</b>	<b>741,67</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	6,50	28,60	274,90	54-24 к	22,75
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	13,81	14,16	39,88	336,00	315	57,75
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Фрукты свежие (мандарины)	1/150	1,12	0,28	10,24	47,84		34,86
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	14,14
<b>Итого за завтрак</b>		<b>754</b>	<b>25,81</b>	<b>24,88</b>	<b>93,92</b>	<b>766,87</b>		<b>135,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Гуляш из птицы	60/50	14,01	14,79	19,91	255,73	437	63,24
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,65
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Маффины сливочные	50	3,84	11,24	23,65	172,75		25,50
	Фрукты свежие (яблоки)	135	0,54	0,54	2,79	58,97	386	23,50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>715</b>	<b>24,25</b>	<b>31,70</b>	<b>112,85</b>	<b>831,90</b>		<b>135,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	90	12,54	12,97	18,62	173,58	498	47,74
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,35
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,25
	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		2,56
	Сырок творожный ГОСТ "Белый медведь"	1/30	2,49	7,05	9,42	111,00		34,00
	Зефир бело-розовый	1/60	0,60	0,10	48,00	192,00		15,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>612</b>	<b>23,22</b>	<b>27,40</b>	<b>135,30</b>	<b>874,28</b>		<b>135,00</b>
Среднее значение за 5 дней:			122,18	132,09	553,48	3925,67		
			24,44	26,42	110,70	785,13		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Плов из птицы	200	15,83	12,04	33,22	248,61	54-12м	46,46
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Мафины сливочные	50	3,84	11,24	23,65	172,75		25,50
	Фрукты свежие (апельсины)	1/200	1,80	0,50	16,20	75,60		49,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>737</b>	<b>25,48</b>	<b>24,23</b>	<b>111,55</b>	<b>665,92</b>		<b>135,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	8,05	8,88	13,81	152,51	454	43,28
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	14,14
	Йогурт "Фруате" 2,5%	1/125	2,80	2,50	15,80	78,70		49,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>22,01</b>	<b>22,16</b>	<b>93,73</b>	<b>648,46</b>		<b>135,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	24,00	238,00	302	22,54
	Рулет с начинкой	70	8,60	10,40	31,80	187,00		27,50
	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,37	22,28	101,60	694	13,30
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	2,67	56,79	386	22,66
	Сырок творожный ГОСТ "Белый медведь"	1/30	2,49	7,05	9,42	111,00		34,00
	Зефир бело-розовый	1/60	0,60	0,10	48,00	192,00		15,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>22,95</b>	<b>27,32</b>	<b>138,17</b>	<b>886,39</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	186,00	508	18,46
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	3,97
	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		2,56
	Кондитерские изделия	30	5,06	4,91	22,05	126,50		16,38
	Авишка Молочный Коктейль Шоколадный	1/200	5,60	5,00	24,00	160,00		49,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>822</b>	<b>31,86</b>	<b>32,69</b>	<b>126,49</b>	<b>822,83</b>		<b>135,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	194,83	374	48,73
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,35
	Овощи соленые (помидоры)	25	0,47	0,10	2,39	14,92		6,26
	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		2,56
	Нектар "Дивный сад"	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00		34,00
	Кондитерское изделие "Тонди чоко"	1/30	6,02	7,13	18,94	139,40		15,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>547</b>	<b>26,18</b>	<b>28,06</b>	<b>123,78</b>	<b>818,95</b>		<b>135,00</b>

Среднее значение за 10 дней:

250,66 266,55 1147,20 7768,22  
25,07 26,66 114,72 776,82

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.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