

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А. Нысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 5
г. Сальск



А.А. Герасименко

«01» сентября 2025г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(обед 1-4кл)**

2025 – 2026 уч. г.

Обед 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,30
	Шницель рубленый из птицы	70	7,70	9,34	6,10	185,13	451	40,96
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	5,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Итого за обед	700	23,15	22,93	94,70	747,41		89,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	12,84	126,07	140	20,46
	Плов из птицы	220	16,97	18,30	52,06	368,70	54-12м	54,08
	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,08	4,33	41,83	54-28	5,79
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
		710	28,25	27,91	112,21	753,78		89,00
	Итого за обед							
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,16	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	120	7,49	9,30	6,14	152,64	491	49,56
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	10,38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Итого за обед	710	22,31	22,05	90,01	731,95		89,00
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	250	4,52	6,06	26,75	181,90	155	19,15
	Биточки рубленые из птицы	80	11,15	12,53	10,68	175,57	498	42,82
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,37	6,94	28,14	196,80	508	15,92
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Итого за обед	710	26,28	26,34	110,49	786,25		89,00
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	5,26	4,63	21,49	153,34	138	15,66
	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,85	9,11	6,59	182,40	433	44,56
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Салат из белокочанной капусты	30	0,75	3,45	3,12	42,85	43	4,10
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,47
	Итого за обед	707	24,03	23,37	95,28	733,43		89,00

Среднее значение за 5 дней:

124,02	122,60	502,69	3752,82
24,80	24,52	100,54	750,56

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,38	5,73	20,35	186,33	139	24,13
	Рагу из мяса птицы	230	10,69	16,24	27,14	284,07	436	56,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		720	22,58	22,29	90,47	687,58		89,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	176,88	138	19,58
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	75/25	12,27	12,11	5,06	183,40	471	44,02
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	19,30
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Итого за обед	702	23,89	23,60	95,42	705,58		89,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,61	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	110	6,37	8,59	5,63	139,92	491	45,36
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Итого за обед	700	21,06	20,6	84,19	686,93		89,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	145,52	155	15,32
	Плов из птицы	250	15,80	14,51	26,07	310,76	54-12м	60,91
	Салат из белокочанной капусты	30	0,75	3,45	3,12	42,85	43	4,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Итого за обед	720	23,68	23,13	93,57	716,31		89,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,08	13,06	178,70	54-18 с	18,29
	Котлеты рубленые из птицы	80	11,15	11,05	16,55	154,29	498	43,26
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,44
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		702	24,43	24,84	98,53	715,69		89,00

Среднее значение за 10 дней:

239,66 237,06 964,87 3512,09
23,97 23,71 96,487

соотношение

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