


«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко
«09» января 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 62
им. Е.И.Игнатенко с.Новый Егорлык
С.Н.Самандарова

«09» января 2025г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Сальского района
(завтрак 1-4 кл)
2024 – 2025 уч. г.

Завтрак 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,68	9,98	27,45	225,50	340	42,35
	Сосиски отварные	60	5,68	6,95	12,10	158,34	413	31,03
	Икра кабачковая	40	0,80	2,40	7,36	58,80	57	9,74
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		502	20,39	19,69	81,09	591,04		89,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	14,51	15,57	14,06	165,33	437	59,30
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	219,50	332	15,76
	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	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		512	21,46	21,38	82,44	540,73		89,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	22,09
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	120/20	11,05	11,33	31,90	238,80	315	46,20
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,28
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	2,05	43,68	386	17,43
Итого за завтрак		640	19,89	18,89	79,37	595,18		89,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	47,78
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	4,70	35,18	154,83	510	10,95
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,09
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
	Кондитерские изделия	30	5,06	4,91	22,05	86,50		17,30
Итого за завтрак		552	24,54	23,68	99,54	595,16		89,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,97	18,62	173,58	498	48,14
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,92
	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	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		522	19,97	20,18	76,41	560,88		89,00

Среднее значение за 5 дней:

106,25 103,82 418,85 2882,99
21,25 20,76 83,77 576,60

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	200	13,58	13,84	31,65	294,96	54-12м	49,06
	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	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
	Мафины сливочные	50	4,84	8,24	20,65	152,97		26,00
Итого за завтрак		532	22,05	22,49	87,88	603,83		89,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	13,06	14,42	10,34	169,46	454	47,81
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	219,50	332	15,76
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		550	20,48	20,33	84,14	568,10		89,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	28,00	238,00	302	26,41
	Булочка "Абрикосовый аромат"	70	8,60	10,40	30,80	237,00		30,94
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	5,50
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,08	65,53	386	26,15
Итого за завтрак		639	16,76	16,93	67,08	600,53		89,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	80/40	9,56	12,69	6,48	181,50	54-15М	58,76
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	35,18	246,00	508	19,81
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	8,60	25,10	54-28	4,55
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		552	21,20	21,78	84,44	601,00		89,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,39	28,91	134,83	374	48,94
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,92
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		552	20,25	20,67	83,61	532,53		89,00

Среднее значение за 10 дней:

206,99 206,02 826,00 5788,98

20,70 20,60 82,60 578,90

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 ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного