



Директор ООО « Мегapolis »

*В.А.Лысенко*  
В.А.Лысенко

«12» января 2026г

«Согласовано»



Директор МБОУ СОШ № 62

*И.И.Игнатьенко*  
И.И.Игнатьенко с.Новый Егорлык

*Лоткина И.С.*  
«12» января 2026г

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

**2025 – 2026 уч. г.**



## Завтрак 1-4 кл

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|--------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                  |                                      |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                    |
| Неделя 1 День 1  |                                      |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная рисовая         | 150       | 5,45                | 6,50  | 25,95    | 138,00                           | 302            | 20,11              |
|                  | Омлет натуральный                    | 150       | 9,38                | 10,10 | 22,28    | 212,46                           | 491            | 50,16              |
|                  | Икра кабачковая                      | 60        | 1,07                | 2,70  | 9,20     | 88,20                            | 57             | 19,76              |
|                  | Чай фруктовый                        | 200       | 0,31                | 0,10  | 5,82     | 68,65                            | 885            | 6,97               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный          | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
| Итого за завтрак |                                      | 600       | 19,25               | 19,72 | 82,93    | 601,07                           |                | 100,00             |
| Неделя 1 День 2  |                                      |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Гречка по-купечески                  | 200       | 12,93               | 13,94 | 36,74    | 323,35                           | 28             | 59,92              |
|                  | Салат из свеклы                      | 60        | 0,80                | 2,70  | 13,30    | 67,40                            | 34             | 9,86               |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром            | 200       | 0,25                | 0,05  | 11,33    | 60,00                            | 880            | 7,25               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный          | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
|                  | Сыр "Российский" (порциями)          | 15        | 2,18                | 2,59  | 0,00     | 32,09                            | 97             | 19,97              |
| Итого за завтрак |                                      | 515       | 19,20               | 19,60 | 81,05    | 576,6                            |                | 100,00             |
| Неделя 1 День 3  |                                      |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Тефтели из птицы с соусом (80/80)    | 160       | 9,82                | 7,78  | 10,24    | 163,88                           | 462            | 46,42              |
|                  | Макаронные изделия отварные          | 150       | 3,32                | 4,92  | 32,80    | 196,79                           | 332            | 18,91              |
|                  | Салат из квашеной капусты            | 60        | 0,52                | 2,71  | 1,54     | 32,55                            | 67             | 15,29              |
|                  | Какао-напиток с молоком<br>сгущенным | 200       | 2,48                | 3,87  | 19,49    | 101,60                           | 869            | 16,38              |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный          | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
| Итого за завтрак |                                      | 610       | 19,18               | 19,60 | 83,75    | 588,58                           |                | 100,00             |
| Неделя 1 День 4  |                                      |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная манная          | 200       | 5,81                | 5,72  | 37,76    | 238,08                           | 311            | 29,47              |
|                  | Сэндвич с курицей и сыром            | 110       | 12,73               | 13,53 | 30,20    | 235,00                           | 626            | 46,36              |
|                  | Чай фруктовый                        | 200       | 0,31                | 0,10  | 5,82     | 68,65                            | 885            | 6,97               |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)               | 100       | 0,40                | 0,40  | 9,80     | 44,40                            | 386            | 17,20              |
|                  |                                      |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Итого за завтрак |                                      | 610       | 19,25               | 19,75 | 83,58    | 586,13                           |                | 100,00             |
| Неделя 1 День 5  |                                      |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Капуста, тушеная с мясом птицы       | 90        | 10,29               | 9,85  | 16,98    | 171,47                           | 54-27м         | 38,87              |
|                  | Пюре картофельное                    | 150       | 3,07                | 5,81  | 19,82    | 169,33                           | 737            | 27,18              |
|                  | Батончик шоколадный "Чио Рио"        | 30        | 2,30                | 2,86  | 15,80    | 95,00                            |                | 23,70              |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром            | 200       | 0,25                | 0,05  | 11,33    | 60,00                            | 880            | 7,25               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный          | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
| Итого за завтрак |                                      | 510       | 18,95               | 18,89 | 83,61    | 589,56                           |                | 100,00             |

Средние показатели за завтрак:

95,83 97,56 414,92 2941,94

Среднее значение за 5 дней:

19,17 19,51 82,98 588,39

соотношение



| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                  |                                                   |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Плов из птицы                                     | 200       | 13,68               | 10,64 | 31,34    | 268,61                           | 54-12м         | 50,62              |
|                  | Винегрет                                          | 60        | 0,78                | 2,57  | 12,03    | 67,47                            | 29             | 18,41              |
|                  | Чай фруктовый                                     | 200       | 0,31                | 0,10  | 5,82     | 38,65                            | 885            | 6,97               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
|                  | Мафины сливочные                                  | 30        | 1,44                | 6,12  | 14,78    | 108,25                           |                | 21,00              |
| Итого за завтрак |                                                   | 530       | 19,25               | 19,75 | 83,65    | 576,74                           |                | 100,00             |
| Неделя 2 День 7  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (75/25) | 100       | 11,71               | 12,02 | 11,02    | 166,26                           | 352            | 45,30              |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                        | 150       | 3,22                | 6,34  | 31,93    | 233,71                           | 508            | 20,45              |
|                  | Зеленый горошек консервированный                  | 60        | 0,76                | 0,10  | 9,56     | 26,70                            |                | 24,00              |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром                         | 200       | 0,25                | 0,05  | 11,33    | 60,00                            | 880            | 7,25               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
| Итого за завтрак |                                                   | 550       | 18,98               | 18,83 | 83,52    | 580,43                           |                | 100,00             |
| Неделя 2 День 8  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Каша "Дружба"                                     | 200       | 10,25               | 8,88  | 27,86    | 208,00                           | 302            | 28,63              |
|                  | Рулет с начинкой                                  | 70        | 6,00                | 6,40  | 23,39    | 220,00                           |                | 32,00              |
|                  | Какао-напиток с молоком сгущенным                 | 200       | 2,48                | 3,87  | 19,49    | 101,60                           | 869            | 16,38              |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                            | 130       | 0,52                | 0,52  | 12,74    | 57,72                            | 386            | 22,99              |
| Итого за завтрак |                                                   | 600       | 19,25               | 19,67 | 83,48    | 587,32                           |                | 100,00             |
| Неделя 2 День 9  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Паста "Альфредо"                                  | 210       | 11,88               | 7,66  | 24,31    | 263,85                           | 455            | 54,94              |
|                  | Салат из квашеной капусты                         | 60        | 0,52                | 2,71  | 1,54     | 32,55                            | 67             | 15,29              |
|                  | Кофейный напиток злаковый на молоке               | 200       | 2,48                | 3,87  | 19,49    | 101,60                           | 875            | 9,44               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
|                  | Кондитерское изделие                              | 30        | 1,35                | 5,24  | 18,51    | 105,00                           |                | 17,33              |
| Итого за завтрак |                                                   | 540       | 19,27               | 19,8  | 83,53    | 596,76                           |                | 100,00             |
| Неделя 2 День 10 |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (70/30)   | 100       | 11,85               | 13,48 | 21,68    | 210,32                           | 374            | 50,22              |
|                  | Пюре картофельное                                 | 150       | 3,07                | 5,81  | 19,82    | 169,33                           | 737            | 27,18              |
|                  | Салат из свеклы с зеленым горошком                | 60        | 1,02                | 0,10  | 11,20    | 46,26                            | 35             | 12,35              |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром                         | 200       | 0,25                | 0,05  | 11,33    | 60,00                            | 880            | 7,25               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
| Итого за завтрак |                                                   | 550       | 19,23               | 19,76 | 83,71    | 579,67                           |                | 100,00             |

Средние показатели за завтрак:

191,81 195,37 832,81 5862,86

Среднее значение за 10 дней:

19,18 19,54 83,28 586,29

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.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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г

- 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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г