



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В:А.Лысенко

«09» января 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 21

г. Сальск

Т.И.Светличная

«09» января 2025г



**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(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			
	Сосиски отварные	60	5,68	6,95	12,10	225,50	340	42,35
	Икра кабачковая	40	0,80	2,40	7,36	158,34	413	31,03
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	58,80	57	9,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	43,90	685	3,13
Итого за завтрак		502	20,39	19,69	81,09	591,04		2,75
Неделя 1 День 2								89,00
Завтрак	Наггетсы куриные	80	14,51	15,57	14,06			
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	165,33	437	59,30
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	219,50	332	15,76
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	7,50		8,06
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	43,90	685	3,13
Итого за завтрак		512	21,46	21,38	82,44	540,73		2,75
Неделя 1 День 3								89,00
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	6,50	38,60		54-24 к	22,09
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	120/20	11,05	11,33	31,90	274,90		
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	238,80	315	46,20
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	2,05	37,80	692	3,28
Итого за завтрак		640	19,89	18,89	79,37	43,68	386	17,43
Неделя 1 День 4								89,00
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,97	13,64	6,83			
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	4,70	35,18	198,11	437	47,78
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	154,83	510	10,95
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	7,32	45	7,09
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	43,90	685	3,13
	Кондитерские изделия	30	5,06	4,91	22,05	104,50		2,75
Итого за завтрак		552	24,54	23,68	99,54	86,50		17,30
Неделя 1 День 5								89,00
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	90	12,54	12,97	18,62			
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	173,58	498	48,14
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	231,40	520	26,92
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	7,50		8,06
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	43,90	685	3,13
Итого за завтрак		522	19,97	20,18	76,41	560,88		2,75
								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			
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	294,96	54-12м	49,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	7,50		8,06
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	43,90	685	3,13
	Маффины сливочные	50	4,84	8,24	20,65	104,50		2,75
Итого за завтрак		532	22,05	22,49	87,88	603,83		26,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	13,06	14,42	10,34			
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	169,46	454	47,81
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	219,50	332	15,76
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	14,64	45	14,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	60,00	686	8,50
Итого за завтрак		550	20,48	20,33	84,14	568,10		2,75
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	28,00			
	булочка "Абрикосовый аромат"	70	8,60	10,40	30,80	238,00	302	26,41
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	237,00		30,94
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,08	60,00	686	5,50
	Итого за завтрак		639	16,76	16,93	67,08	600,53	386
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	80/40	9,56	12,69	6,48			
	каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	35,18	181,50	54-15М	58,76
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	8,60	246,00	508	19,81
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	25,10	54-28	4,55
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	43,90	685	3,13
Итого за завтрак		552	21,20	21,78	84,44	601,00		2,75
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,39	28,91			
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	134,83	374	48,94
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	231,40	520	26,92
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	17,90		7,26
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	43,90	54-2 гн	3,13
Итого за завтрак		552	20,25	20,67	83,61	532,53		2,75

Среднее значение за 10 дней:

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

соотношение

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

1 1 4

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дэти) 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 питания обучающихся в 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447145

Владелец Светличная Татьяна Ивановна

Действителен с 19.11.2024 по 19.11.2025