



«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 обучающихся
5-11 классов, членов семей участников
СВО и многодетных семей
г. Сальска
(завтрак)**

2024 – 2025 уч. г.

Завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,68	9,98	27,45	225,50	340	42,35
	Икра кабачковая	80	1,60	4,80	14,70	117,60	57	19,48
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
	Мармелад фруктово-ягодный	40	0,60	3,68	25,86	138,24		11,07
Итого за завтрак		522	16,11	18,82	102,19	629,74		78,78
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	12,69	13,62	12,30	144,66	437	53,47
	Макаронные изделия отварные	130	2,88	4,68	28,43	190,23	332	14,06
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,27	0,03	0,93	5,00		5,37
	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		472	19,07	18,69	75,84	488,29		78,78
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	130/20	11,84	12,14	34,18	255,86	315	53,41
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,28
Итого за завтрак		550	20,28	19,30	79,60	568,56		78,78
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	5,70	35,18	225,80	510	12,82
	Овощи соленые (огурцы)	35	0,47	0,06	1,63	8,75		9,42
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		534	19,68	19,77	82,04	597,16		78,78
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	70	9,75	10,96	14,48	135,00	498	37,92
	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		502	17,18	18,17	72,27	522,30		78,78

Среднее значение за 5 дней:

14,408 15,09 66,468 447,498

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
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	15,78
Итого за завтрак		497	20,49	18,14	67,23	498,99		78,78
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хльновски	80	10,45	11,54	8,27	135,57	454	39,03
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	219,50	332	15,76
	Салат из квашеной капусты	50	0,63	0,12	2,17	12,20	45	12,74
	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		520	17,74	17,43	81,64	531,77		78,78
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	28,00	238,00	302	26,41
	Маффины сливочные	50	4,84	8,24	20,65	152,97		26,00
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	5,50
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	2,46	52,42	386	20,87
Итого за завтрак		589	12,88	14,65	56,31	503,39		78,78
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	70/40	8,76	11,63	5,94	166,38	54-15М	54,25
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,30	5,78	24,78	164,00	508	13,34
	Свекла отварная дольками	35	0,53	0,06	10,03	24,62	54-28	5,31
	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		497	17,82	17,83	74,93	503,40		78,78
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/30	10,55	11,16	24,09	112,36	374	38,72
	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		532	18,14	18,44	78,79	510,06		78,78

Среднее значение за 10 дней:

	179,39	181,24	770,84	5353,66
соотношение	17,94	18,12	77,08	535,37
	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 а 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