

«Утверждаю»



«Согласовано»



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

2025 – 2026 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			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	15,24	25,45	225,50	340	50,54
	Икра кабачковая	60	2,20	1,60	11,04	88,20	57	19,16
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	12,86	138,24		13,20
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>502</b>	<b>20,71</b>	<b>20,88</b>	<b>83,53</b>	<b>600,34</b>		<b>89,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	11,56	12,69	15,48	177,47	462	44,87
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,80		15,47
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>629</b>	<b>19,88</b>	<b>19,04</b>	<b>78,96</b>	<b>574,27</b>		<b>89,00</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	120/20	11,05	12,20	31,90	268,80	315	61,98
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,49</b>	<b>19,36</b>	<b>77,32</b>	<b>581,50</b>		<b>89,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	9,97	7,99	13,83	198,11	437	50,82
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-63	17,50
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>18,80</b>	<b>18,47</b>	<b>75,39</b>	<b>574,74</b>		<b>89,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,43	20,95	197,38	498	44,45
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	27,18
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>542</b>	<b>19,97</b>	<b>19,64</b>	<b>78,59</b>	<b>584,26</b>		<b>89,00</b>

Среднее значение за 5 дней:  
 98,85    97,39    393,79    2915,11  
 19,77    19,48    78,76    583,02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	200	13,73	7,04	31,34	248,61	54-12м	49,12
	Салат из белокочанной капусты	35	0,88	4,03	3,64	49,99	43	4,78
	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
	Маффины сливочные	50	3,84	10,42	20,65	152,97		29,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>537</b>	<b>21,68</b>	<b>21,85</b>	<b>89,81</b>	<b>599,97</b>		<b>89,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,16	11,24	10,67	159,46	454	45,60
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	10,67		12,89
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>20,94</b>	<b>21,00</b>	<b>83,77</b>	<b>585,33</b>		<b>89,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	9,06	6,88	28,00	238,00	302	27,40
	Булочка "Абрикосовый аромат"	70	8,60	10,40	30,80	237,00		31,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,08	65,53	386	27,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>632</b>	<b>18,45</b>	<b>17,92</b>	<b>72,86</b>	<b>584,43</b>		<b>89,00</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Ёжики из птицы	80/40	9,56	12,69	6,48	181,50	54-15м	58,54
	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	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>21,20</b>	<b>21,78</b>	<b>84,44</b>	<b>601,00</b>		<b>89,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	13,47	13,39	28,91	194,80	374	44,45
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	27,18
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>587</b>	<b>20,90</b>	<b>20,60</b>	<b>81,99</b>	<b>581,68</b>		<b>89,00</b>

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	202,02	200,34	80,66	586,75
	20,20	20,05	80,67	586,75
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 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 поприщеобразовательных школ 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