

### **«Утверждаю»**



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

января 2026г

## **«Согласовано»**



## Директор МБОУ СОШ № 21

г. Сальск

Т.И.Светличная

«12» января 2026г.

Григорій

# Примерное 10 – дневное меню для питания обучающихся 5-11 классов, членов семей участников СВО и многодетных семей г. Сальска (завтрак)

2025 – 2026 уч. г.

**Завтрак 5-11 кл**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидккая молочная рисовая	150	5,45	6,50	25,95	138,00	302	20,11
	Омлет натуральный	100	8,59	9,34	14,85	141,64	491	34,54
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,46</b>	<b>18,96</b>	<b>75,50</b>	<b>530,25</b>		<b>84,38</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Гречка по-купечески	210	17,19	20,01	43,74	384,67	28	60,88
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,82</b>	<b>20,77</b>	<b>84,20</b>	<b>566,73</b>		<b>84,38</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Тефтели из птицы с соусом(70/30)	100	10,99	9,81	11,38	180,98	462	38,23
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	21,83
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	4,68	12,86	138,24		17,50
	Кофеинный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,75</b>	<b>21,37</b>	<b>87,10</b>	<b>686,93</b>		<b>84,38</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидккая молочная манная	250	7,26	7,15	47,20	297,60	311	34,72
	Сэндвич с курицей и сыром	110	12,73	13,53	30,20	235,00	626	46,36
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,18</b>	<b>20,72</b>	<b>88,38</b>	<b>576,50</b>		<b>84,38</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	11,43	9,72	15,80	171,46	54-27M	41,12
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
		<b>560</b>	<b>22,62</b>	<b>22,90</b>	<b>90,34</b>	<b>592,62</b>		<b>84,38</b>

Среднее значение за 5 дней:

103,83	104,72	425,52	2953,03
20,77	20,94	85,10	590,61

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Цена блюда руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Плов из птицы	200	13,68	10,64	31,34	268,61	54-12м	50,62
	Винегрет	100	1,48	8,96	19,56	146,79	29	23,04
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	130,63		3,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,27</b>	<b>20,10</b>	<b>81,32</b>	<b>584,68</b>		<b>84,38</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом(75/25)	100	11,71	12,02	11,02	166,26	352	45,30
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	21,83
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,50	2,70	22,20	105,00		10,43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,37</b>	<b>21,60</b>	<b>96,08</b>	<b>638,97</b>		<b>84,38</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша "Дружба"	220	11,29	9,77	30,65	228,80	302	31,88
	Рулет с начинкой	70	6,00	6,40	25,39	220,00		32,00
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>17,88</b>	<b>16,61</b>	<b>76,82</b>	<b>537,10</b>		<b>84,38</b>
<b>Завтрак</b>								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	11,88	7,66	24,31	263,85	455	54,94
	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
	Фрукты свежие (мандин)	100	0,80	7,02	10,50	98,00		17,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,20</b>	<b>18,87</b>	<b>73,98</b>	<b>557,21</b>		<b>84,38</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(50/50)	100	11,05	9,48	19,68	182,36	374	41,12
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,24</b>	<b>22,66</b>	<b>94,22</b>	<b>603,52</b>		<b>84,38</b>

Среднее значение за 10 дней:  
 202,79 204,56 847,94 5874,51  
 20,28 20,46 84,79 587,45  
 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 общебазовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.  
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пол при общебазовательных 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 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г  
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пол при общебазовательных 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 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371020

Владелец Светличная Татьяна Ивановна

Действителен С 20.01.2026 по 20.01.2027