

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 21

г.Сальск



Т.И.Светличная

«01» сентября 2026г

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

2026 – 2027 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	Каша жидкая молочная рисовая	150	6,60	7,78	27,95	138,00	302	20,11
	Омлет натуральный	130	8,13	8,75	19,31	184,13	491	45,07
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	24,49
	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		3,36
Итого за завтрак		580	19,15	19,65	81,96	572,74		100,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,84	36,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	9,94
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,77
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	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	10,98	9,68	19,24	163,88	462	50,80
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	20,49
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	19,51
	Кофейный напиток	200	1,14	1,66	6,82	87,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		610	19,00	19,29	80,08	574,78		100,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	7,61	7,59	38,76	238,08	311	29,47
	Сэндвич с курицей	100	10,73	11,53	25,20	225,00	626	40,36
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	386	23,20
Итого за завтрак		630	19,17	19,74	82,52	589,45		100,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	121,47	54-27м	41,32
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	31,05
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	138,24		17,50
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,77
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		520	19,25	19,71	83,67	582,80		100,00

Средние показатели за завтрак: 95,77 97,99 409,28 2896,37
Среднее значение за 5 дней: 19,15 19,60 81,86 579,27
соотношение

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	13,68	12,64	31,34	268,61	492	55,93
	Винегрет	60	0,78	3,57	12,03	67,47	29	18,41
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Кондитерское изделие	30	1,54	3,18	11,51	105,00		18,70
Итого за завтрак		530	19,23	19,75	83,54	578,74		100,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,55	10,54	39,46	286,93	333	47,36
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	19,51
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,77
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Мафины сливочные	30	1,84	6,12	11,78	108,25		23,00
Итого за завтрак		530	19,20	19,74	83,79	581,49		100,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	10,25	8,88	27,86	208,00	302	30,14
	Рулет с начинкой	70	6,00	6,40	23,39	220,00		35,00
	Напиток злаковый на молоке	200	2,43	3,87	18,79	101,60	875	9,88
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	386	24,98
Итого за завтрак		610	19,24	19,71	83,76	591,76		100,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	11,88	9,66	24,31	263,85	455	56,68
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	3,90	14,76	61,68	43	11,28
	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		3,36
	Кондитерское изделие	30	2,52	5,74	18,51	105,00		21,71
Итого за завтрак		540	19,25	19,72	83,08	592,94		100,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (60/50)	110	12,85	13,48	31,68	268,32	374	61,99
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	31,05
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		500	19,15	19,65	80,16	575,31		100,00

Средние показатели за завтрак:	191,84	196,56	823,61	5816,61
Среднее значение за 10 дней:	19,18	19,66	82,36	581,66
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 поп при 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

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при 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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тютельяна,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