

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» декабря 2025г

«Согласовано»



Директор МБОУ Присальская СШ № 10

Т.А.Кутнякова

«01» декабря 2025г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(завтрак 1-4кл и 5-11кл)**

2025 – 2026 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,08	13,24	25,45	225,50	340	50,15
	Икра кабачковая	30	1,10	0,80	5,52	44,10	57	9,67
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,50	3,68	12,86	138,24		13,20
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		472	18,91	18,08	78,01	556,24		81,12
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	75/50	9,03	11,13	5,86	138,65	462	40,49
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		10,22
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	7,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		564	17,09	17,41	68,46	530,15		81,12
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	24,42
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	9,47	10,46	27,34	230,40	315	52,80
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,90
	Итого за завтрак		520	17,91	17,62	72,76	543,10	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	8,86	7,10	12,29	176,10	437	49,50
	Каша вязкая пшеничная	140	5,09	7,04	23,50	144,51	510	14,77
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	2,56	2,17	6,10	45	8,75
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		497	17,50	17,06	72,14	475,11		81,12
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	70	9,76	9,67	14,48	135,00	498	41,31
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	23,55
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		8,16
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		477	16,61	15,96	69,08	490,20		81,12

Среднее значение за 5 дней:

88,02	86,13	360,45	2594,80
17,60	17,23	72,09	518,96

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, р
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	210	14,41	7,39	32,90	261,04	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	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
	Вафли "Твист"	22,5	3,65	10,50	18,30	109,00		19,12
	Итого за завтрак	519,5	22,17	22,28	89,02	568,43		81,12
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	8,14	9,99	9,48	141,74	454	41,27
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	2,56	2,17	6,10	45	8,75
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,39
	Итого за завтрак	485	18,93	22,13	77,05	536,92		81,12
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	9,06	6,88	28,00	238,00	302	27,40
	Оладьи с повидлом	130/20	9,12	11,12	34,50	278,00		29,58
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	2,47	52,43	386	20,54
	Итого за завтрак	682	18,85	18,52	75,95	612,33		81,12
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	70/40	8,76	11,63	5,94	166,38	54-15М	53,58
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,31	5,75	23,45	164,00	508	13,77
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	11,47	33,47	54-28	5,67
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
	Итого за завтрак	502	17,90	17,81	75,04	512,25		81,12
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	11,97	11,90	25,69	173,15	374	42,71
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	23,55
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,22	0,03	0,78	4,17		6,76
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
	Итого за завтрак	522	18,71	18,18	75,34	526,27		81,12

Среднее значение за 10 дней:

184,58 185,05 752,85 5351,00
18,46 18,51 75,29 535,10

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 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 в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного