

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А. Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ Штейнгардтовская ООШ



И.В. Топинская

«04» октября 2024г

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Пролетарского района  
(завтрак 5-11 кл)**

**2024 – 2025 уч.г.**

10- дневное меню для организации горячего питания  
Завтрак 1-4 кл

| Прием пищи              | Наименование блюда                      | Вес блюда  | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда,<br>руб |
|-------------------------|---|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------|-----------------------|
|                         |   |            | белки               | жиры         | углеводы     |                                  |                |                       |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |   |            |                     |              |              |                                  |                |                       |
| Завтрак                 | Сосиски отварные                        | 55         | 11,37               | 6,40         | 7,10         | 126,40                           | 413            | 28,00                 |
|                         | Макаронные изделия отварные             | 150        | 3,32                | 5,84         | 26,80        | 219,50                           | 332            | 15,47                 |
|                         | Соус томатный                           | 20         | 0,73                | 0,49         | 1,94         | 14,80                            | 588            | 2,19                  |
|                         | Салат из квашеной капусты               | 30         | 0,38                | 0,07         | 1,30         | 7,32                             | 45             | 7,77                  |
|                         | Чай с сахаром                           | 200/12     | 0,19                | 0,04         | 10,98        | 43,90                            | 685            | 3,10                  |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный             | 40         | 3,04                | 0,32         | 23,20        | 104,50                           |                | 2,58                  |
|                         | Кондитерские изделия                    | 30         | 2,40                | 7,62         | 17,64        | 149,70                           |                | 17,57                 |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>537</b> | <b>21,43</b>        | <b>20,78</b> | <b>88,96</b> | <b>666,12</b>                    |                | <b>76,68</b>          |
| <b>Неделя 1 День 2</b>  |   |            |                     |              |              |                                  |                |                       |
| Завтрак                 | Плов из птицы                           | 250        | 15,47               | 18,80        | 38,06        | 368,70                           | 54-12м         | 59,72                 |
|                         | Овощи соленые (огурцы)                  | 30         | 0,40                | 0,05         | 1,40         | 7,50                             |                | 8,18                  |
|                         | Чай с лимоном                           | 200/12/7   | 0,30                | 0,05         | 15,20        | 60,00                            | 686            | 6,20                  |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный             | 40         | 3,04                | 0,32         | 23,20        | 104,50                           |                | 2,58                  |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>539</b> | <b>19,21</b>        | <b>19,22</b> | <b>77,86</b> | <b>540,70</b>                    |                | <b>76,68</b>          |
| <b>Неделя 1 День 3</b>  |   |            |                     |              |              |                                  |                |                       |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная пшённая            | 200        | 11,30               | 10,10        | 32,60        | 274,90                           | 54-24 к        | 22,08                 |
|                         | Булочка "Вкусняшка" с вареной сгущенкой | 80         | 8,60                | 10,40        | 37,80        | 308,00                           |                | 25,50                 |
|                         | Чай с сахаром                           | 200/12     | 0,19                | 0,04         | 10,98        | 43,90                            | 685            | 3,10                  |
|                         | Фрукты.свежие (яблоки)                  | 130        | 0,52                | 0,52         | 2,68         | 57,72                            | 386            | 26,00                 |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>622</b> | <b>20,61</b>        | <b>21,06</b> | <b>84,06</b> | <b>684,52</b>                    |                | <b>76,68</b>          |
| <b>Неделя 1 День 4</b>  |   |            |                     |              |              |                                  |                |                       |
| Завтрак                 | Гуляш из птицы                          | 40/50      | 12,27               | 12,59        | 14,93        | 191,80                           | 437            | 53,77                 |
|                         | Каша вязкая пшеничная                   | 150        | 1,30                | 4,08         | 35,18        | 194,83                           | 510            | 9,82                  |
|                         | Салат из квашеной капусты               | 25         | 0,32                | 0,06         | 1,08         | 6,10                             | 45             | 6,51                  |
|                         | Кофейный напиток                        | 200        | 1,14                | 0,66         | 6,82         | 37,80                            | 692            | 4,00                  |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный             | 40         | 3,04                | 0,32         | 23,20        | 104,50                           |                | 2,58                  |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>505</b> | <b>18,07</b>        | <b>17,71</b> | <b>81,21</b> | <b>535,03</b>                    |                | <b>76,68</b>          |
| <b>Неделя 1 День 5</b>  |   |            |                     |              |              |                                  |                |                       |
| Завтрак                 | Котлеты рубленые из птицы               | 80         | 11,54               | 11,45        | 18,62        | 173,58                           | 498            | 43,78                 |
|                         | Пюре картофельное                       | 150        | 3,80                | 6,80         | 22,21        | 151,40                           | 520            | 23,24                 |
|                         | Свекла отварная дольками                | 30         | 0,45                | 0,05         | 2,60         | 12,60                            | 54-28          | 3,98                  |
|                         | Чай с сахаром                           | 200/12     | 0,19                | 0,04         | 10,98        | 43,90                            | 685            | 3,10                  |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный             | 40         | 3,04                | 0,32         | 23,20        | 104,50                           |                | 2,58                  |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>512</b> | <b>19,02</b>        | <b>18,66</b> | <b>77,61</b> | <b>485,98</b>                    |                | <b>76,68</b>          |

| 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>  |  |            |                     |              |              |                               |             |                 |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная манная                      | 200        | 5,35                | 5,74         | 35,29        | 174,30                        | 311         | 19,45           |
|                         | Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным | 150/20     | 21,62               | 13,52        | 23,20        | 300,88                        | 315         | 54,13           |
|                         | Чай с сахаром                                    | 200/12     | 0,19                | 0,04         | 10,98        | 43,90                         | 685         | 3,10            |
|                         |  |            |                     |              |              |                               |             |                 |
|                         |  |            |                     |              |              |                               |             |                 |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>582</b> | <b>27,16</b>        | <b>19,30</b> | <b>69,47</b> | <b>519,08</b>                 |             | <b>76,68</b>    |
| <b>Неделя 2 День 7</b>  |  |            |                     |              |              |                               |             |                 |
| Завтрак                 | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски           | 90         | 9,05                | 7,58         | 13,81        | 152,51                        | 454         | 44,67           |
|                         | Макаронные изделия отварные                      | 150        | 3,32                | 5,84         | 26,80        | 219,50                        | 332         | 15,47           |
|                         | Соус томатный                                    | 20         | 0,73                | 0,49         | 1,94         | 14,80                         | 588         | 2,19            |
|                         | Салат из квашеной капусты                        | 30         | 0,38                | 0,07         | 1,30         | 7,32                          | 45          | 7,77            |
|                         | Кофейный напиток                                 | 200        | 1,14                | 0,66         | 6,82         | 37,80                         | 692         | 4,00            |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40         | 3,04                | 0,32         | 23,20        | 104,50                        |             | 2,58            |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>530</b> | <b>17,66</b>        | <b>14,96</b> | <b>73,87</b> | <b>536,43</b>                 |             | <b>76,68</b>    |
| <b>Неделя 2 День 8</b>  |  |            |                     |              |              |                               |             |                 |
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная "Дружба"                    | 200        | 7,26                | 5,88         | 34,00        | 238,00                        | 302         | 24,25           |
|                         | Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром     | 80         | 10,14               | 11,87        | 23,58        | 222,60                        | 11          | 32,21           |
|                         | Чай с сахаром                                    | 200/12     | 0,19                | 0,04         | 10,98        | 43,90                         | 685         | 3,10            |
|                         | Кондитерские изделия                             | 30         | 3,60                | 4,10         | 22,05        | 256,50                        |             | 17,12           |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>522</b> | <b>21,19</b>        | <b>21,89</b> | <b>90,61</b> | <b>761,00</b>                 |             | <b>76,68</b>    |
| <b>Неделя 2 День 9</b>  |  |            |                     |              |              |                               |             |                 |
| Завтрак                 | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)          | 50/50      | 9,04                | 9,77         | 16,90        | 178,00                        | 374         | 39,58           |
|                         | Пюре картофельное                                | 150        | 3,80                | 6,80         | 22,21        | 151,40                        | 520         | 23,24           |
|                         | Овощи соленые (огурцы)                           | 30         | 0,40                | 0,05         | 1,40         | 7,50                          |             | 8,18            |
|                         | Чай с сахаром                                    | 200/12     | 0,19                | 0,04         | 6,42         | 43,90                         | 54-2 гн     | 3,10            |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40         | 3,04                | 0,32         | 23,20        | 104,50                        |             | 2,58            |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>532</b> | <b>16,47</b>        | <b>16,98</b> | <b>70,13</b> | <b>485,30</b>                 |             | <b>76,68</b>    |
| <b>Неделя 2 День 10</b> |  |            |                     |              |              |                               |             |                 |
| Завтрак                 | Тефтели из птицы с соусом                        | 80/80      | 9,56                | 13,69        | 6,48         | 289,33                        | 462         | 44,81           |
|                         | Каша рассыпчатая гречневая                       | 150        | 7,96                | 8,68         | 37,18        | 246,00                        | 508         | 18,46           |
|                         | Салат из свеклы                                  | 40         | 0,53                | 1,81         | 3,04         | 30,47                         |             | 4,63            |
|                         | Чай с лимоном                                    | 200/12/7   | 0,30                | 0,05         | 15,20        | 60,00                         | 686         | 6,20            |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40         | 3,04                | 0,32         | 23,20        | 104,50                        |             | 2,58            |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>609</b> | <b>21,39</b>        | <b>24,55</b> | <b>85,10</b> | <b>730,30</b>                 |             | <b>76,68</b>    |

Средние показатели за завтрак: 202,21 195,11 798,88 5944,46

Среднее значение за 10 дней: 20,22 19,51 79,89 594,45  
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 общеобразовательных организациях Новосибирск 2021.
  - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лалшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
  - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией М.П.Могильного
  - Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного