

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А. Лысенко
«12» января 2026г

«Согласовано»
Директор МБОУ Штейнгардтовская ООШ

И.В. Толпинская
«12» января 2026г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(завтрак 1-4 кл)**

2025 – 2026 уч.г.

Завтрак 1-4 кл

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	13,27	7,04	36,34	248,61	54-12м	52,11
	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	6,13	6,98	98,50	73	11,49
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
	Мафины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	108,25		20,35
Итого за завтрак		530	19,26	19,71	83,6	587,77		94,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	9,98	7,72	9,92	137,63	352	45,84
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	17,68
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за завтрак		550	19,27	19,8	84,89	592,57		94,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	12,38	10,12	32,00	235,00	418	27,30
	Пирожок с фруктовой начинкой	80	3,84	5,08	20,45	206,25		31,00
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	17,50
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за завтрак		580	19,10	19,47	81,74	587,25		94,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	13,22	10,82	35,75	267,97	455	52,73
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
	Кондитерское изделие	30	1,35	5,24	19,91	155,00		18,72
Итого за завтрак		530	19,27	19,75	83,70	587,08		94,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (70/30)	100	12,05	13,48	21,68	210,32	374	51,04
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	11,60	70,20	54-28з	9,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за завтрак		550	19,25	19,75	83,76	587,51		94,00
Средние показатели за завтрак:			19,23	19,70	83,54	588,44		
Среднее значение за 10 дней:			19,25	19,72	83,62	590,52		
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.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
 - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тютельяна,Москва 2024 г