

«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  
5-11 кл льготных категорий  
Пролетарского района  
(завтрак)

2025 – 2026 уч.г.



| Прием пищи                     | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|-----------------|
|                                |                                   |           | белки               | жиры  | углеводы |                               |             |                 |
| Неделя 1 День 1                |                                   |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Омлет натуральный                 | 150       | 13,68               | 14,95 | 26,45    | 255,50                        | 491         | 50,54           |
|                                | Икра кабачковая                   | 50        | 0,89                | 2,25  | 7,67     | 83,50                         | 57          | 16,94           |
|                                | 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            |
|                                | Фрукты свежие (яблоки)            | 120       | 0,48                | 0,48  | 11,76    | 73,28                         | 386         | 21,84           |
| Итого за завтрак               |                                   | 560       | 18,28               | 18,04 | 76,54    | 549,94                        |             | 96,00           |
| Неделя 1 День 2                |                                   |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Гречка по-купечески               | 210       | 13,58               | 14,64 | 38,58    | 339,52                        | 28          | 63,55           |
|                                | Салат из свеклы                   | 70        | 0,93                | 3,15  | 3,54     | 78,63                         | 34          | 11,99           |
|                                | 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            |
|                                | Кондитерское изделие (пряник)     | 30        | 2,50                | 2,20  | 12,20    | 105,00                        |             | 10,43           |
| Итого за завтрак               |                                   | 550       | 20,30               | 20,36 | 85,33    | 676,91                        |             | 96,00           |
| Неделя 1 День 3                |                                   |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Каша жидкая молочная манная       | 200       | 5,85                | 5,74  | 37,76    | 238,08                        | 311         | 28,47           |
|                                | Сэндвич с курицей                 | 100       | 12,73               | 13,53 | 30,20    | 235,00                        | 626         | 40,36           |
|                                | Чай фруктовый                     | 200       | 0,31                | 0,10  | 5,82     | 68,65                         | 885         | 6,97            |
|                                | Фрукты свежие (яблоки)            | 110       | 0,44                | 0,44  | 10,78    | 48,84                         | 386         | 20,20           |
| Итого за завтрак               |                                   | 610       | 19,33               | 19,81 | 84,56    | 590,57                        |             | 96,00           |
| Неделя 1 День 4                |                                   |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Тефтели из птицы с соусом (75/25) | 100       | 10,02               | 7,98  | 10,24    | 163,88                        | 462         | 41,22           |
|                                | Макаронные изделия отварные       | 150       | 3,32                | 4,92  | 32,80    | 196,79                        | 332         | 18,91           |
|                                | Салат из квашеной капусты         | 60        | 0,52                | 2,71  | 1,54     | 32,55                         | 67          | 15,29           |
|                                | Какао-напиток с молоком сгущенным | 200       | 2,48                | 3,87  | 19,49    | 101,60                        | 869         | 17,50           |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                         |             | 3,08            |
| Итого за завтрак               |                                   | 550       | 19,38               | 19,80 | 83,75    | 588,58                        |             | 96,00           |
| Неделя 1 День 5                |                                   |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Капуста, тушеная с мясом птицы    | 90        | 10,29               | 11,85 | 16,98    | 171,47                        | 54-27м      | 42,44           |
|                                | Пюре картофельное                 | 150       | 3,07                | 5,81  | 19,82    | 169,33                        | 737         | 27,18           |
|                                | Овощи соленные (ОГУРЦЫ)           | 60        | 0,80                | 0,10  | 4,22     | 15,00                         |             | 15,58           |
|                                | Чай с лимоном и с сахаром         | 200       | 0,25                | 0,05  | 11,33    | 60,00                         | 880         | 6,95            |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный       | 50        | 3,80                | 0,40  | 24,60    | 117,20                        |             | 3,85            |
| Итого за завтрак               |                                   | 550       | 18,21               | 18,21 | 76,95    | 533,00                        |             | 96,00           |
| Средние показатели за завтрак: |                                   |           | 95,50               | 96,22 | 407,13   | 2939,00                       |             |                 |
| Среднее значение за 5 дней:    |                                   |           | 19,10               | 19,24 | 81,43    | 587,80                        |             |                 |
| соотношение                    |                                   |           |                     |       |          |                               |             |                 |



| Прием пищи                     | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|---------------------|--------|----------|-------------------------------------|----------------|--------------------|
|                                |                                                   |           | белки               | жиры   | углеводы |                                     |                |                    |
| Неделя 2 День 6                |                                                   |           |                     |        |          |                                     |                |                    |
| Завтрак                        | Плов из птицы                                     | 210       | 13,93               | 7,39   | 38,16    | 261,04                              | 54-12м         | 53,94              |
|                                | Салат из моркови по-корейски                      | 60        | 1,20                | 6,13   | 6,98     | 98,50                               | 73             | 11,09              |
|                                | Чай фруктовый                                     | 200       | 0,31                | 0,10   | 5,82     | 38,65                               | 885            | 6,97               |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                       | 50        | 3,80                | 0,40   | 24,60    | 117,20                              |                | 3,85               |
|                                | Мафины сливочные                                  | 30        | 1,44                | 6,12   | 14,78    | 108,25                              |                | 20,15              |
| Итого за завтрак               |                                                   | 550       | 20,68               | 20,14  | 90,34    | 623,64                              |                | 96,00              |
| 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                        | 160       | 5,57                | 6,76   | 34,06    | 249,29                              | 508            | 22,45              |
|                                | 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               |                                                   | 560       | 19,62               | 20,22  | 87,02    | 608,15                              |                | 96,00              |
| 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)                            | 110       | 0,44                | 0,44   | 10,78    | 48,84                               | 386            | 20,20              |
| Итого за завтрак               |                                                   | 590       | 19,14               | 19,51  | 82,72    | 591,69                              |                | 96,00              |
| Неделя 2 День 9                |                                                   |           |                     |        |          |                                     |                |                    |
| Завтрак                        | Паста "Альфредо"                                  | 210       | 13,88               | 11,36  | 37,54    | 281,37                              | 455            | 54,66              |
|                                | 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                       | 50        | 3,80                | 0,40   | 24,60    | 117,20                              |                | 3,85               |
|                                | Кондитерское изделие                              | 30        | 1,35                | 5,24   | 19,91    | 155,00                              |                | 18,02              |
|                                |                                                   |           |                     |        |          |                                     |                |                    |
| Итого за завтрак               |                                                   | 550       | 20,69               | 20,37  | 90,41    | 623,92                              |                | 96,00              |
| Неделя 2 День 10               |                                                   |           |                     |        |          |                                     |                |                    |
| Завтрак                        | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(75/25)    | 100       | 12,50               | 13,85  | 23,68    | 218,64                              | 374            | 53,04              |
|                                | 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       | 19,70               | 20,12  | 85,76    | 595,83                              |                | 96,00              |
| Средние показатели за завтрак: |                                                   |           | 195,33              | 196,58 | 843,38   | 5982,23                             |                |                    |
| Среднее значение за 10 дней:   |                                                   |           | 19,53               | 19,66  | 84,34    | 598,22                              |                |                    |
| 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.Тутельяна,Москва 2024 г