

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«01» октября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ Наумовская ООШ



В.В.Бибиков

«01» октября 2025г

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

**2025 – 2026 уч.г.**



| Прием пищи       | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептур<br>ы | Цена<br>блюда,<br>руб |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------|
|                  |                                                  |           | белки               | жиры  | углеводы |                                     |                    |                       |
| Неделя 1 День 1  |                                                  |           |                     |       |          |                                     |                    |                       |
| Завтрак          | Омлет натуральный                                | 150       | 12,68               | 15,24 | 25,45    | 225,50                              | 340                | 50,54                 |
|                  | Икра кабачковая                                  | 50        | 1,83                | 1,33  | 9,20     | 73,50                               | 57                 | 16,47                 |
|                  | Кондитерское изделие                             | 40        | 2,60                | 3,68  | 12,86    | 138,24                              |                    | 22,47                 |
|                  | 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                              |                    | 2,92                  |
| Итого за завтрак |                                                  | 492       | 20,34               | 20,61 | 81,69    | 585,64                              |                    | 96,00                 |
| Неделя 1 День 2  |                                                  |           |                     |       |          |                                     |                    |                       |
| Завтрак          | Тефтели из птицы с соусом                        | 90/80     | 12,11               | 12,48 | 16,45    | 188,56                              | 462                | 55,82                 |
|                  | Макаронные изделия отварные                      | 150       | 4,32                | 5,86  | 32,80    | 219,50                              | 332                | 18,74                 |
|                  | Овощи соленные (огурцы)                          | 25        | 0,33                | 0,04  | 1,17     | 6,25                                |                    | 9,35                  |
|                  | Кофейный напиток на молоке сгущенном             | 200       | 2,67                | 3,48  | 15,20    | 91,20                               | 690                | 8,80                  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 45        | 3,42                | 0,36  | 26,10    | 117,68                              |                    | 3,29                  |
|                  |                                                  |           |                     |       |          |                                     |                    |                       |
| Итого за завтрак |                                                  | 590       | 22,85               | 22,22 | 91,72    | 623,19                              |                    | 96,00                 |
| Неделя 1 День 3  |                                                  |           |                     |       |          |                                     |                    |                       |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная пшённая                     | 220       | 8,03                | 7,15  | 42,46    | 302,39                              | 54-24 к            | 26,02                 |
|                  | Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным | 150/20    | 14,81               | 15,75 | 39,88    | 336,00                              | 315                | 66,38                 |
|                  | Чай с сахаром                                    | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                               | 685                | 3,60                  |
|                  |                                                  |           |                     |       |          |                                     |                    |                       |
| Итого за завтрак |                                                  | 602       | 23,03               | 22,94 | 93,32    | 682,29                              |                    | 96,00                 |
| Неделя 1 День 4  |                                                  |           |                     |       |          |                                     |                    |                       |
| Завтрак          | Гуляш из птицы                                   | 50/50     | 13,92               | 11,65 | 15,37    | 198,11                              | 437                | 54,82                 |
|                  | Каша вязкая пшеничная                            | 160       | 3,09                | 3,70  | 37,52    | 240,85                              | 510                | 16,58                 |
|                  | Салат из квашеной капусты                        | 50        | 0,64                | 5,13  | 4,34     | 12,20                               | 45                 | 17,50                 |
|                  | Кофейный напиток                                 | 200       | 1,14                | 0,66  | 6,82     | 37,80                               | 692                | 4,18                  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                              |                    | 2,92                  |
| Итого за завтрак |                                                  | 550       | 21,83               | 21,46 | 87,25    | 593,46                              |                    | 96,00                 |
| Неделя 1 День 5  |                                                  |           |                     |       |          |                                     |                    |                       |
| Завтрак          | Котлеты рубленные из птицы                       | 90        | 12,54               | 12,43 | 20,95    | 197,38                              | 498                | 49,69                 |
|                  | Пюре картофельное                                | 150       | 3,80                | 6,80  | 22,21    | 231,40                              | 520                | 26,52                 |
|                  | Овощи соленные (огурцы)                          | 35        | 0,47                | 0,06  | 1,63     | 8,75                                |                    | 13,27                 |
|                  | 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                              |                    | 2,92                  |
| Итого за завтрак |                                                  | 527       | 20,04               | 19,65 | 78,97    | 585,93                              |                    | 96,00                 |

Средние показатели за завтрак:

Среднее значение за 5 дней:

соотношение

108,09 106,88 432,95

21,62 21,38 86,59

3070,51

614,10



| 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                           | 210       | 14,42               | 7,39  | 32,91    | 309,72                        | 54-12м      | 52,56           |
|                  | Салат из белокочанной капусты           | 35        | 0,88                | 4,03  | 3,64     | 49,99                         | 43          | 5,92            |
|                  | 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                        |             | 2,92            |
|                  | Пирожок с фруктовой начинкой            | 80        | 4,64                | 10,80 | 20,65    | 206,25                        |             | 31,00           |
| Итого за завтрак |                                         | 577       | 23,17               | 22,58 | 91,38    | 714,36                        |             | 96,00           |
| Неделя 2 День 7  |                                         |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак          | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски  | 90        | 9,16                | 11,24 | 10,67    | 159,46                        | 454         | 49,26           |
|                  | Макаронные изделия отварные             | 150       | 4,32                | 5,86  | 32,80    | 219,50                        | 332         | 18,74           |
|                  | Соус томатный                           | 15        | 0,55                | 0,37  | 1,45     | 11,10                         | 54-3 соус   | 2,00            |
|                  | Салат из квашеной капусты               | 40        | 0,51                | 4,10  | 3,47     | 9,76                          | 45          | 14,28           |
|                  | Кофейный напиток на молоке сгущенном    | 200       | 3,87                | 3,48  | 15,20    | 91,20                         | 690         | 8,80            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный             | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                        |             | 2,92            |
| Итого за завтрак |                                         | 535       | 21,45               | 25,37 | 86,79    | 595,52                        |             | 96,00           |
| Неделя 2 День 8  |                                         |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная "Дружба"           | 200       | 12,62               | 11,87 | 25,00    | 208,00                        | 302         | 26,40           |
|                  | Блинчики с фруктовой начинкой           | 120       | 5,07                | 6,35  | 41,35    | 245,00                        | 489         | 43,42           |
|                  | Кофейный напиток                        | 200       | 1,14                | 0,66  | 6,82     | 37,80                         | 692         | 4,18            |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                  | 165       | 0,66                | 0,66  | 5,09     | 73,26                         | 386         | 22,00           |
| Итого за завтрак |                                         | 685       | 19,49               | 19,54 | 78,26    | 564,06                        |             | 96,00           |
| Неделя 2 День 9  |                                         |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак          | Ёжики из птицы                          | 90/40     | 10,36               | 13,75 | 7,02     | 196,63                        | 54-15М      | 62,76           |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая              | 150       | 7,96                | 8,68  | 37,18    | 246,00                        | 508         | 20,45           |
|                  | Свекла отварная дольками                | 40        | 0,60                | 0,07  | 11,47    | 33,47                         | 54-28       | 6,27            |
|                  | Чай с сахаром                           | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 29,27                         | 685         | 3,60            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный             | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                        |             | 2,92            |
| Итого за завтрак |                                         | 572       | 22,15               | 22,86 | 89,85    | 609,87                        |             | 96,00           |
| Неделя 2 День 10 |                                         |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак          | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) | 70/30     | 10,55               | 11,16 | 24,09    | 183,20                        | 374         | 51,67           |
|                  | Пюре картофельное                       | 150       | 3,80                | 6,80  | 22,21    | 231,40                        | 520         | 26,52           |
|                  | Овощи соленные (огурцы)                 | 30        | 0,40                | 0,05  | 0,99     | 7,50                          |             | 11,27           |
|                  | Чай с сахаром                           | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 6,42     | 43,90                         | 54-2 гн     | 3,60            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный             | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                        |             | 2,94            |
| Итого за завтрак |                                         | 532       | 17,98               | 18,37 | 76,91    | 570,50                        |             | 96,00           |

Средние показатели за завтрак: 212,33 215,60 856,14 6124,82  
Среднее значение за 10 дней: 21,23 21,56 85,61 612,48  
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