



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» октября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ Привольненская НОШ

Т.Ю.Дуванская

«01» октября 2025г



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

**2025 – 2026 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 | № рецептуры | Цена<br>блюда,<br>руб |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-------------|-----------------------|
|                         |                                                     |            | белки               | жиры         | углеводы     |                                  |             |                       |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |                                                     |            |                     |              |              |                                  |             |                       |
| <b>Завтрак</b>          | Омлет натуральный                                   | 150        | 12,68               | 15,24        | 25,45        | 225,50                           | 340         | 50,54                 |
|                         | Икра кабачковая                                     | 60         | 2,20                | 1,60         | 11,04        | 88,20                            | 57          | 19,76                 |
|                         | Мармелад фруктово-ягодный                           | 40         | 2,60                | 3,68         | 12,86        | 138,24                           |             | 13,68                 |
|                         | Чай с лимоном                                       | 200/12/7   | 0,30                | 0,05         | 15,20        | 60,00                            | 686         | 7,10                  |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                         | 40         | 3,04                | 0,32         | 23,20        | 104,50                           |             | 2,92                  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                     | <b>509</b> | <b>20,82</b>        | <b>20,89</b> | <b>87,75</b> | <b>616,44</b>                    |             | <b>94,00</b>          |
| <b>Неделя 1 День 2</b>  |                                                     |            |                     |              |              |                                  |             |                       |
| <b>Завтрак</b>          | Тефтели из птицы с соусом                           | 80/80      | 11,56               | 12,69        | 15,48        | 177,47                           | 462         | 49,26                 |
|                         | Макаронные изделия отварные                         | 150        | 4,32                | 5,86         | 32,80        | 219,50                           | 332         | 18,74                 |
|                         | Овощи соленные (огурцы)                             | 40         | 0,53                | 0,07         | 1,87         | 10,00                            |             | 14,28                 |
|                         | Кофейный напиток на молоке<br>сгущенном             | 200        | 2,67                | 3,48         | 15,20        | 91,20                            | 690         | 8,80                  |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                         | 40         | 3,04                | 0,32         | 23,20        | 104,50                           |             | 2,92                  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                     | <b>590</b> | <b>22,12</b>        | <b>22,42</b> | <b>88,55</b> | <b>602,67</b>                    |             | <b>94,00</b>          |
| <b>Неделя 1 День 3</b>  |                                                     |            |                     |              |              |                                  |             |                       |
| <b>Завтрак</b>          | Каша жидкая молочная пшённая                        | 200        | 7,30                | 6,50         | 38,60        | 274,90                           | 54-24 к     | 24,02                 |
|                         | Запеканка из творога с рисом и<br>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                  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                     | <b>582</b> | <b>22,30</b>        | <b>22,29</b> | <b>89,46</b> | <b>654,80</b>                    |             | <b>94,00</b>          |
| <b>Неделя 1 День 4</b>  |                                                     |            |                     |              |              |                                  |             |                       |
| <b>Завтрак</b>          | Гуляш из птицы                                      | 50/50      | 13,92               | 11,65        | 15,37        | 198,11                           | 437         | 54,82                 |
|                         | Каша вязкая пшеничная                               | 150        | 2,90                | 3,70         | 35,18        | 225,80                           | 510         | 14,58                 |
|                         | 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                  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                     | <b>540</b> | <b>21,64</b>        | <b>21,46</b> | <b>84,91</b> | <b>578,41</b>                    |             | <b>94,00</b>          |
| <b>Неделя 1 День 5</b>  |                                                     |            |                     |              |              |                                  |             |                       |
| <b>Завтрак</b>          | Котлеты рубленые 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)                             | 30         | 0,40                | 0,05         | 1,40         | 7,50                             |             | 11,27                 |
|                         | 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                  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                     | <b>522</b> | <b>19,97</b>        | <b>19,64</b> | <b>78,74</b> | <b>584,68</b>                    |             | <b>94,00</b>          |

Средние показатели за завтрак:

106,85 106,70 429,41 3037,00

Среднее значение за 5 дней:

21,37 21,34 85,88 607,40

соотношение

| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|-------------|--------------------|
|                  |                                         |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |             |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Завтрак          | Плов из птицы                           | 200       | 13,73               | 7,04  | 31,34    | 294,97                           | 54-12м      | 49,96              |
|                  | Салат из белокочанной капусты           | 40        | 1,00                | 4,61  | 4,16     | 57,13                            | 43          | 6,52               |
|                  | 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 |                                         | 572       | 22,60               | 22,81 | 90,33    | 706,75                           |             | 94,00              |
| 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               | 35        | 0,45                | 3,59  | 3,04     | 8,54                             | 45          | 12,28              |
|                  | 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 |                                         | 530       | 21,39               | 24,86 | 86,36    | 594,30                           |             | 94,00              |
| 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)                  | 150       | 0,60                | 0,60  | 4,63     | 66,60                            | 386         | 20,00              |
| Итого за завтрак |                                         | 670       | 19,43               | 19,48 | 77,80    | 557,40                           |             | 94,00              |
| Неделя 2 День 9  |                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Завтрак          | Ёжики из птицы                          | 80/40     | 9,56                | 12,69 | 6,48     | 181,50                           | 54-15М      | 57,93              |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая              | 150       | 7,96                | 8,68  | 37,18    | 246,00                           | 508         | 20,45              |
|                  | Свекла отварная дольками                | 60        | 0,90                | 0,10  | 17,20    | 50,20                            | 54-28       | 9,10               |
|                  | 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 |                                         | 582       | 21,65               | 21,83 | 95,04    | 626,10                           |             | 94,00              |
| 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 соленые (огурцы)                  | 25        | 0,34                | 0,04  | 1,16     | 6,25                             |             | 9,29               |
|                  | 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                           |             | 2,92               |
| Итого за завтрак |                                         | 527       | 17,92               | 18,36 | 77,08    | 569,25                           |             | 94,00              |

Средние показатели за завтрак: 102,99 107,34 426,61 3053,80  
Среднее значение за 10 дней: 10,30 10,73 42,66 305,38  
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.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г. под редакцией М.П.Могильного