

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска



Г.Н.Коленко

«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

Завтрак 1-4 кл								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
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
Итого за завтрак		537	21,43	20,78	88,96	666,12		76,68
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	59,72
	Овощи соленные (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
Итого за завтрак		539	19,21	19,22	77,86	540,70		76,68
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	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
Итого за завтрак		622	20,61	21,06	84,06	684,52		76,68
Неделя 1 День 4								
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
Итого за завтрак		505	18,07	17,71	81,21	535,03		76,68
Неделя 1 День 5								
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
Итого за завтрак		512	19,02	18,66	77,61	485,98		76,68

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
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
Итого за завтрак		582	27,16	19,30	69,47	519,08		76,68
Неделя 2 День 7								
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
Итого за завтрак		530	17,66	14,96	73,87	536,43		76,68
Неделя 2 День 8								
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
Итого за завтрак		522	21,19	21,89	90,61	761,00		76,68
Неделя 2 День 9								
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 соленные (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
Итого за завтрак		532	16,47	16,98	70,13	485,30		76,68
Неделя 2 День 10								
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
Итого за завтрак		609	21,39	24,55	85,10	730,30		76,68

Средние показатели за завтрак:

202,21 195,11 798,88 5944,46

Среднее значение за 10 дней:
соотношение

20,22 19,51 79,89 594,45
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 пол 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