



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

12

января

2026г

«Согласовано»

Директора МБОУ гимназия № 3  
г. Пролетарска

Г.Н.Коленъко

«12 » января 2026г

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 ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	13,68	14,95	26,45	255,50	491	50,54
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	19,76
	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
	Кондитерское изделие (печеное сахарное)	50	1,28	1,85	20,10	116,50		17,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,26</b>	<b>19,86</b>	<b>86,41</b>	<b>597,86</b>		<b>94,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	36,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	10,28
	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
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	43,09	97	13,73
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,20</b>	<b>19,60</b>	<b>81,05</b>	<b>587,6</b>		<b>94,00</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидккая 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)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,29</b>	<b>19,77</b>	<b>83,58</b>	<b>586,13</b>		<b>94,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	10,02	7,98	10,24	163,88	462	39,22
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,38</b>	<b>19,80</b>	<b>83,75</b>	<b>588,58</b>		<b>94,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	171,47	54-27м	42,44
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		14,35
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,25</b>	<b>19,71</b>	<b>83,67</b>	<b>602,80</b>		<b>94,00</b>

Средние показатели за завтрак: 96,38 98,74 418,46 2962,97

Среднее значение за 5 дней: 19,28 19,75 83,69 592,59

соотношение

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	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
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	108,25		20,35
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,26</b>	<b>19,71</b>	<b>83,6</b>	<b>587,77</b>		<b>94,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,27</b>	<b>19,8</b>	<b>84,89</b>	<b>592,57</b>		<b>94,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,10</b>	<b>19,47</b>	<b>81,74</b>	<b>587,25</b>		<b>94,00</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,27</b>	<b>19,75</b>	<b>83,70</b>	<b>587,08</b>		<b>94,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,76</b>	<b>587,51</b>		<b>94,00</b>

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 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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г