



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»

И.О.Директора МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска

О.Н.Савченко

«01» сентября 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 ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, 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 свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,53		9,72
	Кофейный напиток на молоке 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
Итого за завтрак		600	22,58	22,22	89,17	612,29		96,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшeнная	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 белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	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		560	22,49	22,37	85,11	654,66		96,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	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 свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,50		13,52
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,74	0,29	20,88	94,05		2,67
Итого за завтрак		548	19,75	19,62	76,52	575,23		96,00
			108,19	107,76	425,81	3110,11		

Средние показатели за завтрак:
Среднее значение за 5 дней:
соотношение

108,19 107,76 425,81 3110,11
21,64 21,55 85,16 622,02

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
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,80		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		555	21,60	21,39	85,60	598,56		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	80/55	13,47	13,39	28,91	194,80	374	47,44
	Пюре картофельное	160	4,05	7,25	23,69	246,83	520	28,29
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,50		13,52
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,27	0,34	24,94	112,34		3,15
Итого за завтрак		597	21,46	21,08	85,46	606,37		96,00
Средние показатели за завтрак:			216,06	215,21	856,36	6203,33		
Среднее значение за 10 дней:			21,61	21,52	85,64	620,33		
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.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г. под редакцией М.П.Могилюного