

Директор ООО «Мегаполис»

02 » сентября 2024г

Директор МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска

Г.Н.Коленко

« 02 » сентября 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(завтрак)

2024 – 2025 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Завтрак 5-11 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	14,65
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	8,86
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
	Кондитерские изделия	30	3,60	7,10	22,05	256,50		17,30
Итого за завтрак		537	22,90	23,21	93,17	802,30		76,68
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	59,72
	Овощи свежие (огурцы)	40	0,40	0,00	0,86	6,54		8,18
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		549	19,21	19,17	77,32	539,74		76,68
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	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 "Розовый" из капусты со свеклой	30	1,50	1,32	0,48	1,97	101	6,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		510	19,25	18,97	80,61	530,90		76,68
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные 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
	Овощи свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,27		3,98
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		502	18,79	18,65	75,77	477,65		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	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	12,16	11,95	36,74	340,54	362	54,32
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	6,43	0,00	53,75	97	13,58
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак								
		444	18,78	18,75	75,14	558,79		76,68
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски	90	9,05	7,58	13,81	152,51	454	44,40
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	14,65
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	8,86
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		530	17,93	17,91	73,67	565,81		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)	60/50	10,85	11,72	20,28	213,60	374	46,94
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	121,12	520	18,96
	Овощи свежие (огурцы)	25	0,42	0,00	0,90	6,80		5,10
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		507	17,54	17,52	68,57	489,92		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	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,13
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,54		7,96
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		579	19,92	19,92	80,14	659,17		76,68

Средние показатели за завтрак:

196,12 197,05 799,06 6069,80

Среднее значение за 10 дней:

19,61 19,71 79,91 606,98

соотношение

1 1 4

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 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

10- дневное меню для организации дополнительного питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,52	0,52	2,68	57,72	386	24,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Блинчик с фруктовой начинкой	60	2,68	6,70	30,68	167,50		24,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Сок фруктовый т/п "Диас"	1/200	1,00	0,00	16,60	88,00		24,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Батончик "Спринт"	50	5,50	14,50	25,50	255,00		24,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,52	0,52	2,68	57,72	386	24,00
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,52	0,52	2,68	57,72	386	24,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Блинчик с фруктовой начинкой	60	2,68	6,70	30,68	167,50		24,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Сок фруктовый т/п "Диас"	1/200	1,00	0,00	16,60	88,00		24,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Вафли мягкие "Яшкино"	1/40	2,76	11,20	24,00	206,00		24,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,52	0,52	2,68	57,72	386	24,00