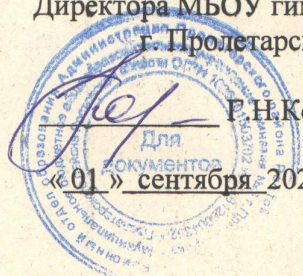


«Утверждаю»
Директор ООО «Мегполис»

В.А. Лысенко
« 01 » сентября 2026г

«Согласовано»

Директора МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска

Г.Н. Коленько
« 01 » сентября 2026г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
5-11 кл льготных категорий
Пролетарского района
(завтрак)

2026 – 2027 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	Каша жидкая молочная рисовая	210	4,85	5,76	36,54	211,73	302	34,00
	Омлет натуральный	150	11,28	13,84	23,45	225,50	491	50,54
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	58,65	885	7,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за завтрак		600	19,48	20,02	85,49	589,64		96,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	39,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	70	0,93	3,15	15,52	78,63	34	12,22
	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		4,10
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,28	4,95	10,10	79,50		16,12
Итого за завтрак		550	22,37	22,4	96,02	619,14		96,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (75/25)	100	11,20	10,98	22,24	197,28	462	48,08
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	20,49
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	18,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за завтрак		550	19,22	19,59	83,08	558,18		96,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша "Дружба"	190	8,80	8,44	40,24	236,10	418	29,00
	Сэндвич с курицей	100	9,73	10,53	29,20	235,00	626	40,36
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	3,03	53,28	386	23,04
Итого за завтрак		610	19,20	19,49	83,45	568,28		96,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	210	13,49	12,84	28,74	317,87	334	57,88
	Салат из белокочанной капусты	70	1,75	4,55	17,22	71,96	43	13,28
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		17,14
	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		4,10
Итого за завтрак		560	21,07	21,43	92,48	635,73		96,00

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

101,34 102,93 440,52 2970,97
20,27 20,59 88,10 594,19

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	200	12,83	16,64	49,34	298,61	492	62,43
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	90,20	54-28з	8,00
	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		4,10
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	4,28	4,85	10,10	96,50		17,87
Итого за завтрак		550	21,24	21,95	93,70	622,97		96,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,55	12,09	48,20	286,93	333	44,40
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	18,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
	Кондитерское изделие (батончик)	50	4,48	7,22	18,78	108,25		24,17
Итого за завтрак		550	22,73	23,00	95,02	559,29		96,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	240	9,42	9,29	32,47	317,17	311	35,59
	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким (120/30)	150	11,09	11,83	41,90	238,80	315	52,41
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	8,00
Итого за завтрак		590	20,76	21,17	85,70	615,97		96,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	12,22	11,82	33,01	335,85	455	53,98
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	3,90	14,76	61,68	43	11,28
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
	Кондитерское изделие	50	3,35	5,24	12,91	85,00		21,82
Итого за завтрак		550	21,25	21,94	87,18	614,09		96,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	12,05	13,48	27,68	228,32	374	48,17
	Пюре картофельное	160	3,27	6,20	21,14	180,62	737	32,13
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	90,20	54-28з	8,00
	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		4,10
Итого за завтрак		560	19,45	20,14	83,08	636,80		96,00

Средние показатели за завтрак:

Среднее значение за 10 дней:

соотношение

206,77 211,13 885,20 6020,09
20,68 21,11 88,52 602,01
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 пол при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г