

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А. Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ Пролетарская СОШ № 4  
Им. Нисанова Х.Д.



Л.Б. Скок

«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<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептур<br>ы | Цена<br>блюда,<br>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<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>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 "АльFREдо"                                                | 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 поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

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

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