



«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»  
В.А. Лысенко  
«01» февраля 2024г



«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 9 Денисов  
Т.Н.Кравцова  
«01» февраля 2024г

Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
Мартыновского района  
(завтрак 1-4 кл)  
2023 – 2024 уч.г.

## 10- дневное меню для организации горячего питания

## Завтрак 1-4 кв

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>								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	184,00	188	31,60
	Плюшка "Московская"	80	8,08	9,12	34,88	268,00		22,75
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,61	71,04	386	16,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>659</b>	<b>19,51</b>	<b>19,29</b>	<b>85,69</b>	<b>583,04</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Плов из птицы	270	16,05	11,12	55,77	398,20	54-12м	56,69
	Винегрет овощной	60	0,71	8,89	4,01	67,10	71	9,47
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	6,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23,67</b>	<b>23,81</b>	<b>94,08</b>	<b>661,00</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	32,86	174,22	160	19,96
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	12,16	12,98	31,74	375,00	362	53,44
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>582</b>	<b>17,84</b>	<b>17,56</b>	<b>75,58</b>	<b>593,12</b>		<b>76,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	13,63	13,99	16,09	213,11	437	48,92
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	197,83	510	8,32
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	12,86
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,87</b>	<b>19,19</b>	<b>83,89</b>	<b>567,88</b>		<b>76,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	11,10	9,81	9,10	185,00	455	43,54
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	18,40
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,10
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	15,30	57,00	34	6,55
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	21,46	96,66		2,81
<b>Итого за завтрак</b>		<b>569</b>	<b>19,43</b>	<b>20,14</b>	<b>80,99</b>	<b>579,04</b>		<b>76,00</b>

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>								
Завтрак	Плов из птицы	250	14,86	10,30	41,64	368,70	54-12м	53,69
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	1,01	9,02	4,10	46,26	45	13,66
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>569</b>	<b>19,21</b>	<b>19,69</b>	<b>84,14</b>	<b>579,46</b>		<b>76,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные картофельные	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	44,43
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,86
	Соус томатный с овощами	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	3,19
	Салат "Мозаика"	60	1,19	8,00	12,30	62,86	57	10,39
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	24,94	112,34		3,23
<b>Итого за завтрак</b>		<b>583</b>	<b>20,08</b>	<b>20,00</b>	<b>87,11</b>	<b>624,16</b>		<b>76,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	210	7,62	6,17	35,70	249,90	302	21,75
	Омлет натуральный	100	8,45	4,98	2,16	150,30	340	38,20
	Икра кабачковая	60	1,20	9,60	13,44	88,20	57	10,45
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>622</b>	<b>20,50</b>	<b>21,11</b>	<b>85,48</b>	<b>636,80</b>		<b>76,00</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	177,47	462	39,01
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	16,88
	Овощи соленые (помидоры)	60	0,78	0,14	2,66	35,80		11,46
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>629</b>	<b>19,26</b>	<b>19,28</b>	<b>86,28</b>	<b>623,77</b>		<b>76,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	11,83	11,98	5,76	184,83	374	45,75
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	18,40
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	25,20	70,20	54-28	6,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	21,46	96,66		2,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>579</b>	<b>19,53</b>	<b>19,22</b>	<b>81,05</b>	<b>577,27</b>		<b>76,00</b>

Средние показатели за завтрак: 198,90 199,29 844,29 6025,54  
Среднее значение за 10 дней: 19,89 19,93 84,43 602,55  
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.Могильного  
- 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.Могильного