



Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
Мартыновского района  
(завтрак 1-4 кл)  
2024 – 2025 уч.г.



## 10- дневное меню для организации горячего питания

## Завтрак 1-4 кл

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	Омлет натуральный	150	14,68	12,13	5,25	225,50	340	38,85
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,69
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
	Мармелад фруктово-ягодный	40	0,60	3,68	25,86	108,24		11,56
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>502</b>	<b>19,71</b>	<b>19,77</b>	<b>78,73</b>	<b>570,34</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	11,70	9,44	26,58	224,00	315	45,70
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>539</b>	<b>20,30</b>	<b>19,59</b>	<b>79,38</b>	<b>558,90</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	70	9,46	9,32	18,09	153,62	500	37,70
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	4,15
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,84</b>	<b>18,45</b>	<b>72,60</b>	<b>508,00</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	80	10,38	12,86	11,48	187,39	468	35,00
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,49</b>	<b>19,31</b>	<b>79,76</b>	<b>555,40</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	12,97	13,64	6,83	198,11	437	48,55
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	5,70	35,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		6,75
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>19,43</b>	<b>19,74</b>	<b>77,36</b>	<b>578,56</b>		<b>75,00</b>

Средние показатели за завтрак:

96,77 96,86 387,83 2771,20

Среднее значение за 5 дней:

19,35 19,37 77,57 554,24

соотношение



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>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная овсяная	220	8,08	7,50	20,70	192,60	54-22К	26,70
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	6,82	7,70	15,57	172,95	489	25,80
	Джем фруктовый (порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		14,00
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,20</b>	<b>15,25</b>	<b>63,47</b>	<b>473,55</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	11,72	10,49	16,16	146,49	374	38,30
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	4,15
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>19,15</b>	<b>19,00</b>	<b>74,83</b>	<b>506,97</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые из птицы	80	10,34	12,74	13,62	173,58	498	45,15
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	12,05
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,40</b>	<b>19,55</b>	<b>77,21</b>	<b>524,33</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	302	22,80
	Мафины сливочные	50	5,84	8,24	20,65	152,97		31,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Фрукты свежие	120	1,80	0,00	26,88	114,72	386	18,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>582</b>	<b>20,45</b>	<b>20,15</b>	<b>82,51</b>	<b>519,59</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,62	13,81	14,92	199,40	433	46,10
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	4,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>19,62</b>	<b>19,74</b>	<b>78,50</b>	<b>542,59</b>		<b>75,00</b>

Средние показатели за завтрак: 190,59 190,55 764,35 5338,23  
Среднее значение за 10 дней: 19,06 19,06 76,44 533,82  
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 пол 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