



Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
5-11 кл льготных категорий  
Мартыновского района  
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,
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	130	10,95	15,57	23,82	195,39	340	32,93
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	5,04	88,20	57	14,74
	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		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40		21,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>542</b>	<b>15,78</b>	<b>19,93</b>	<b>72,84</b>	<b>476,39</b>		<b>74,97</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	13,70
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,57</b>	<b>26,57</b>	<b>71,8</b>	<b>599,15</b>		<b>74,97</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	21,57
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	120/20	10,01	9,84	30,26	280,44	362	50,30
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>21,50</b>	<b>19,98</b>	<b>73,84</b>	<b>599,24</b>		<b>74,97</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Гуляш из птицы	40/40	10,91	11,19	13,27	170,49	437	47,90
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,89
	Овощи свежие (огурцы)	45	0,45	0,00	0,97	7,36		10,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>16,84</b>	<b>16,25</b>	<b>79,44</b>	<b>514,98</b>		<b>74,97</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	9,87	8,72	8,09	164,44	455	41,56
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,04
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		3,07
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,48</b>	<b>16,35</b>	<b>65,26</b>	<b>504,10</b>		<b>74,97</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>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	60	3,00	2,64	0,96	3,94	101	13,91
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	21,46	96,66		2,99
<b>Итого за завтрак</b>		<b>557</b>	<b>23,04</b>	<b>23,15</b>	<b>68,82</b>	<b>521,85</b>		<b>74,97</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	15,25	3,54	10,67	135,57	454	40,83
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Овощи свежие (огурцы)	40	0,40	0,00	0,86	6,54		9,44
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>23,88</b>	<b>10,85</b>	<b>70,29</b>	<b>518,71</b>		<b>74,97</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,24
	Блинчик с фруктовой начинкой	120	5,36	13,40	61,36	335,00		38,24
	Джем фруктовый (порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,39
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>12,81</b>	<b>19,32</b>	<b>118,34</b>	<b>664,90</b>		<b>74,97</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Наггетсы куриные	70	11,29	12,14	10,94	165,33	437	49,70
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,40
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		3,07
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,90</b>	<b>18,18</b>	<b>78,54</b>	<b>548,41</b>		<b>74,97</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	50/50	9,86	10,65	18,43	194,18	374	42,16
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	157,46	520	21,70
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	16,80	46,80	54-28	4,81
	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		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>522</b>	<b>16,98</b>	<b>16,97</b>	<b>88,66</b>	<b>546,84</b>		<b>74,97</b>

Средние показатели за завтрак: 190,78 187,55 787,83 5494,57  
Среднее значение за 10 дней: 19,08 18,76 78,78 549,46  
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 рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
  - 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
  - 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