



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ лицей № 1

г. Пролетарска

Е.М.Удодова

«09» января 2025г

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

2024 – 2025 уч.г.

| Прием пищи       | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|-----------------|
|                  |                                                  |           | белки               | жиры  | углеводы |                               |             |                 |
| Неделя 1 День 1  |                                                  |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак          | Омлет натуральный                                | 150       | 11,68               | 6,91  | 5,25     | 215,50                        | 340         | 38,85           |
|                  | Икра кабачковая                                  | 60        | 1,20                | 3,60  | 13,44    | 88,20                         | 57          | 17,69           |
|                  | Чай с лимоном                                    | 200/12/7  | 0,30                | 0,05  | 15,20    | 60,00                         | 686         | 6,50            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 41        | 3,12                | 0,33  | 23,78    | 107,11                        |             | 2,77            |
|                  | Батончик шоколадный "Джетс"                      | 42        | 2,60                | 7,54  | 17,96    | 121,70                        |             | 19,19           |
| Итого за завтрак |                                                  | 512       | 18,90               | 18,43 | 75,63    | 592,51                        |             | 85,00           |
| Неделя 1 День 2  |                                                  |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная пшeнная                     | 200       | 8,30                | 10,10 | 42,60    | 254,90                        | 54-24 к     | 23,20           |
|                  | Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным | 150/23    | 11,62               | 10,52 | 27,20    | 300,88                        | 315         | 58,60           |
|                  | Чай с сахаром                                    | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                         | 685         | 3,20            |
|                  |                                                  |           |                     |       |          |                               |             |                 |
|                  |                                                  |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Итого за завтрак |                                                  | 585       | 20,11               | 20,66 | 80,78    | 599,68                        |             | 85,00           |
| Неделя 1 День 3  |                                                  |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак          | Биточки рубленые из птицы                        | 80        | 10,31               | 10,65 | 20,67    | 175,57                        | 500         | 44,05           |
|                  | Пюре картофельное                                | 150       | 3,80                | 6,80  | 22,21    | 181,68                        | 520         | 25,65           |
|                  | Салат из квашеной капусты                        | 34        | 0,43                | 0,09  | 1,47     | 8,30                          | 45          | 8,80            |
|                  | 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                        |             | 2,70            |
|                  |                                                  |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Итого за завтрак |                                                  | 504       | 18,72               | 18,52 | 74,37    | 507,85                        |             | 85,00           |
| Неделя 1 День 4  |                                                  |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак          | Оладьи из печени по-кунцевски                    | 90        | 10,38               | 9,86  | 11,48    | 187,39                        | 468         | 43,19           |
|                  | Макаронные изделия отварные                      | 150       | 5,32                | 5,52  | 26,80    | 182,19                        | 332         | 17,50           |
|                  | Соус томатный                                    | 30        | 0,10                | 0,74  | 2,67     | 21,00                         | 587         | 3,50            |
|                  | Винегрет овощной                                 | 40        | 0,47                | 3,91  | 2,67     | 44,74                         | 71          | 8,65            |
|                  | Кофейный напиток на молоке сгущенном             | 200       | 0,30                | 0,05  | 15,20    | 60,00                         | 686         | 9,46            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                        |             | 2,70            |
| Итого за завтрак |                                                  | 550       | 19,61               | 20,40 | 82,02    | 599,82                        |             | 85,00           |
| Неделя 1 День 5  |                                                  |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак          | Гуляш из птицы                                   | 50/50     | 12,97               | 13,64 | 6,83     | 198,11                        | 437         | 57,24           |
|                  | Каша вязкая пшеничная                            | 150       | 2,90                | 5,70  | 35,18    | 225,80                        | 510         | 12,80           |
|                  | Овощи соленные (огурцы)                          | 34        | 0,45                | 0,06  | 1,59     | 8,50                          |             | 9,06            |
|                  | 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                        |             | 2,70            |
| Итого за завтрак |                                                  | 536       | 19,55               | 19,76 | 77,78    | 580,81                        |             | 85,00           |

Средние показатели за завтрак:

Среднее значение за 5 дней:

соотношение

96,89 97,77 390,58 2880,67

19,38 19,55 78,12 576,13

| Приём пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|--------------------------------|----------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|-----------------|
|                                |                                              |           | белки               | жиры  | углеводы |                               |             |                 |
| Неделя 2 День 6                |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Каша жидкая молочная овсяная                 | 207       | 7,61                | 7,65  | 19,48    | 199,34                        | 54-22К      | 29,86           |
|                                | Блинчики с фруктовой начинкой                | 120       | 7,83                | 7,93  | 27,90    | 305,00                        | 489         | 45,68           |
|                                | Кофейный напиток на молоке сгущенном         | 200       | 0,30                | 0,05  | 15,20    | 60,00                         | 686         | 9,46            |
|                                |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |
|                                |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Итого за завтрак               |                                              | 527       | 15,74               | 15,63 | 62,58    | 564,34                        |             | 85,00           |
| Неделя 2 День 7                |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Рыба, тушенная в томате с овощами            | 80/55     | 11,72               | 12,49 | 20,35    | 164,80                        | 374         | 42,78           |
|                                | Пюре картофельное                            | 150       | 3,80                | 6,80  | 22,21    | 181,68                        | 520         | 25,65           |
|                                | Зеленый горошек консервированный             | 33        | 0,97                | 0,06  | 1,96     | 23,21                         | 34          | 10,67           |
|                                | 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                        |             | 2,70            |
| Итого за завтрак               |                                              | 567       | 19,72               | 19,71 | 78,70    | 518,09                        |             | 85,00           |
| Неделя 2 День 8                |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Котлеты рубленые из птицы                    | 90        | 11,63               | 12,33 | 8,32     | 195,28                        | 498         | 50,45           |
|                                | Каша вязкая перловая                         | 150       | 4,43                | 5,27  | 30,49    | 187,13                        | 510         | 14,05           |
|                                | Соус томатный                                | 28        | 0,09                | 0,69  | 2,49     | 19,60                         | 587         | 3,50            |
|                                | Салат из квашеной капусты                    | 30        | 0,38                | 0,07  | 1,30     | 7,32                          | 45          | 7,80            |
|                                | Чай с лимоном                                | 200/12/7  | 0,30                | 0,05  | 15,20    | 60,00                         | 686         | 6,50            |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                  | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                        |             | 2,70            |
| Итого за завтрак               |                                              | 549       | 19,87               | 18,73 | 81,00    | 573,83                        |             | 85,00           |
| Неделя 2 День 9                |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Каша вязкая молочная "Дружба"                | 200       | 12,62               | 11,87 | 24,00    | 208,00                        | 302         | 22,80           |
|                                | Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром | 80        | 6,75                | 9,87  | 23,58    | 222,60                        | 11          | 39,68           |
|                                | Чай с сахаром                                | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                         | 685         | 3,20            |
|                                | Фрукты свежие                                | 126       | 1,89                | 0,00  | 28,22    | 120,46                        | 386         | 19,32           |
|                                |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |
|                                |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Итого за завтрак               |                                              | 618       | 21,45               | 21,78 | 86,78    | 594,96                        |             | 85,00           |
| Неделя 2 День 10               |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |
| Завтрак                        | Мясо тушеное с овощами                       | 50/40     | 11,62               | 13,81 | 14,92    | 199,40                        | 433         | 49,24           |
|                                | Макаронные изделия отварные                  | 150       | 5,32                | 5,52  | 26,80    | 182,19                        | 332         | 17,50           |
|                                | Овощи соленные (огурцы)                      | 34        | 0,45                | 0,06  | 1,59     | 8,50                          |             | 9,06            |
|                                | Чай с лимоном                                | 200/12/7  | 0,30                | 0,05  | 15,20    | 60,00                         | 686         | 6,50            |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                  | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                        |             | 2,70            |
| Итого за завтрак               |                                              | 533       | 20,73               | 19,76 | 81,71    | 554,59                        |             | 85,00           |
| Средние показатели за завтрак: |                                              |           |                     |       |          |                               |             |                 |

Средние показатели за завтрак:

Среднее значение за 10 дней:

соотношение

194,40 193,38 781,35 5686,48  
19,44 19,34 78,14 568,65

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