

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»



Директор МБОУ лицей № 1
г. Пролетарска

Е.М.Удодова

«01» сентября 2026г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(завтрак 1-4 кл)**

2026 – 2027 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			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,62	5,49	34,80	201,65	302	32,00
	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		590	19,25	19,75	83,75	579,56		94,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	39,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	10,47
	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
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	32,09	97	15,87
Итого за завтрак		510	19,14	19,59	83,7	560,5		94,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	11,20	10,98	22,24	197,28	462	46,08
	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		94,00
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)	110	0,44	0,44	2,78	48,84	386	21,04
Итого за завтрак		600	19,16	19,45	83,20	563,84		94,00
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	60	1,50	3,90	14,76	61,68	43	11,28
	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		550	20,82	20,78	90,02	625,45		94,00

Средние показатели за завтрак:

97,59 99,16 423,75 2887,53

Среднее значение за 5 дней:

19,52 19,83 84,75 577,51

соотношение

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена 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
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	32,09	97	15,87
Итого за завтрак		510	19,14	19,69	83,6	558,56		94,00
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
	Мафины сливочные	30	4,44	7,12	14,78	108,25		22,17
Итого за завтрак		530	22,69	22,9	91,02	559,29		94,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	230	9,03	8,90	31,12	303,95	311	33,59
	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		580	20,37	20,78	84,35	602,75		94,00
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	30	1,35	3,24	8,91	85,00		19,82
Итого за завтрак		530	19,25	19,94	83,18	614,09		94,00
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	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	30,13
	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		550	19,25	19,75	81,76	625,51		94,00

Средние показатели за завтрак;

Среднее значение за 10 дней:

соотношение

20,14 20,61 84,78

19,83 20,22 84,77

1 1 4

592,04

584,77

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.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

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