



«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
В.А.Лысенко
«01» сентября 2025г



«Согласовано»
И.о. Директора МБОУ ООШ № 15
г.Восход
А.А.Булыгина
«01» сентября 2025г

Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов, членов семей участников
СВО и многодетных семей
Мартыновского района
(завтрак)
2025 – 2026 уч.г.

СВО+Многодетные+льготники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	15,24	25,45	225,50	340	50,54
	Икра кабачковая	60	2,20	1,60	11,04	88,20	57	19,76
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	7,10
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,21	0,29	21,46	96,66		3,72
Итого за завтрак		466	17,39	17,18	73,15	470,36		81,12
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	75/50	9,03	9,91	12,09	138,65	462	38,42
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74
	Овощи свежие (помидоры)	45	0,49	0,09	1,71	9,60		11,16
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,67	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		560	19,55	19,66	85,00	563,45		81,12
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	24,02
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	120/20	12,20	12,97	32,84	276,70	315	53,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
Итого за завтрак		532	19,69	19,51	82,42	595,50		81,12
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	11,13	9,32	19,30	158,49	437	43,79
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	3,70	35,18	225,80	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	50	1,08	5,03	1,83	61,17	54-6з	14,57
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		520	19,29	19,03	86,33	587,76		81,12
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	11,15	11,05	18,62	175,45	498	44,10
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	22,98
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,25		6,44
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		492	17,91	17,33	72,80	528,65		81,12

Средние показатели за завтрак:

93,83 92,71 399,70 2745,72

Среднее значение за 5 дней:

18,77 18,54 79,94 549,14

соотношение

Среднее значение за 5 дней:

29,92 29,59 98,56 724,59

5,98 5,92 19,71 144,92

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	200	13,73	7,04	31,34	294,97	54-12м	49,88
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	6,52
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
	Вафли "Твист"	22,5	1,65	9,00	18,30	169,00		17,12
Итого за завтрак		514,5	19,61	21,01	87,98	669,50		81,12
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	70	7,12	8,74	8,3	124,02	454	38,42
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74
	Овощи свежие (помидоры)	45	0,49	0,09	1,71	9,60		11,16
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		505	18,84	18,49	81,21	548,82		81,12
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	25,00	208,00	302	27,40
	Мафины сливочные	50	3,84	10,42	40,65	152,97		31,00
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	4,32	62,16	386	18,54
Итого за завтрак		590	18,16	23,51	76,79	460,93		81,12
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	70/40	8,76	11,63	5,94	166,38	54-15М	52,61
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,37	6,94	29,74	196,80	508	16,36
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	8,60	25,10	54-28	4,55
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		512	18,81	18,98	78,46	536,68		81,12
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	11,97	11,90	25,70	173,16	374	42,65
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	22,98
	Овощи свежие (огурцы)	35	0,28	0,04	0,88	4,96		7,89
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		537	18,77	18,19	75,45	527,07		81,12

Средние показатели за завтрак:	188,02	192,89	799,59	5488,72
Среднее значение за 10 дней:	18,80	19,29	79,96	548,87
соотношение	1	1	4	
Среднее значение за 10 дней:	60,69	60,78	204,22	1446,63
соотношение	6,07	6,08	20,42	144,66
	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.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного