



Примерное 10-дневное меню для питания школьников Мартыновского района (завтрак 1-4 кл) 2025 – 2026 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	Омлет натуральный	150	12,68	14,84	23,45	225,50	491	50,54
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	19,76
	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		4,20
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	2,28	1,85	20,10	136,50		15,90
Итого за завтрак		500	19,26	19,75	83,41	587,86		94,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	36,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	9,16
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	32,09	97	13,73
Итого за завтрак		510	19,20	19,60	81,05	576,6		94,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,85	5,74	37,76	238,08	311	28,47
	Сэндвич с курицей	100	12,73	13,53	30,20	235,00	626	40,36
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за завтрак		600	19,29	19,77	83,58	586,13		94,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	10,02	7,98	10,24	163,88	462	39,22
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	16,38
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		550	19,38	19,80	83,75	588,58		94,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	171,47	54-27м	44,67
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		14,35
	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		4,20
Итого за завтрак		520	19,19	19,70	83,32	586,70		94,00

Средние показатели за завтрак:

96,32 98,62 415,11 2925,87

Среднее значение за 5 дней:

19,26 19,72 83,02 585,17

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	13,27	7,04	36,34	248,61	54-12м	52,11
	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	6,13	6,98	98,50	73	10,37
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	108,25		20,35
		530	19,26	19,71	83,6	587,77		94,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	100	12,61	14,02	5,02	164,03	352	47,38
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	16,56
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
		550	20	24,68	80,86	582,05		94,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	10,26	8,88	27,36	258,00	418	27,42
	Сдоба "Выборгская"	80	8,30	8,40	30,80	266,50		33,00
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	16,38
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
		580	21,44	21,55	87,45	670,50		94,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	13,22	10,82	35,75	267,97	455	52,73
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие	30	1,35	5,24	19,91	155,00		17,60
		530	19,27	19,75	83,70	587,08		94,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (70/30)	100	12,05	13,48	21,68	210,32	374	50,43
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	11,60	70,20	54-28з	9,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		3,69
		545	18,87	19,71	84,38	585,19		94,00
Итого за завтрак								
			19,77	21,08	84,00	602,52		

Средние показатели за завтрак:

Среднее значение за 10 дней:

соотношение

19,77 21,08 84,00 602,52
19,52 20,40 83,51 593,85
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 блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва «Дели плюс» 2015 г под редакцией М.П.Могилюного
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г