



«Согласовано»  
Директор МБОУ ООШ № 12  
п.Малая Горка



Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
Мартыновского района  
(завтрак 1-4 кл)  
2024 – 2025 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,
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Омлет с сыром	130	10,34	11,54	23,82	281,41	342	45,96
	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)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		21,00
	Йогурт "Фругурт" 2,5%	1/115	3,56	2,50	15,30	102,35		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>687</b>	<b>18,85</b>	<b>18,52</b>	<b>91,08</b>	<b>678,08</b>		<b>122,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	6,43	0,00	53,75	97	14,60
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
	Фрукты свежие (мандарины)	1/150	1,12	0,28	10,24	47,87		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>709</b>	<b>24,35</b>	<b>26,58</b>	<b>77,44</b>	<b>611,59</b>		<b>122,00</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,57
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	13,81	14,16	39,88	336,00	315	59,63
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Мафины с изюмом	1/75	3,40	12,00	40,50	283,00		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>664</b>	<b>28,81</b>	<b>36,31</b>	<b>128,18</b>	<b>953,90</b>		<b>122,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,27	12,59	14,93	191,80	437	53,74
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	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
	Сок фруктовый "Диас" т/п	1/200	1,00	0,00	16,60	88,00		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>19,55</b>	<b>17,75</b>	<b>99,53</b>	<b>631,93</b>		<b>122,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	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	25,62
	Овощи соленые (помидоры)	60	1,12	0,24	5,74	35,80		14,52
	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
	Батончик "Спринт"	1/50	2,80	2,90	30,80	121,00		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>20,82</b>	<b>19,02</b>	<b>101,02</b>	<b>651,32</b>		<b>122,00</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>								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,40
	Кондитерское изделие "Тонди чоко"	30	6,02	7,13	18,94	139,40		14,92
	Фрукты свежие (мандарины)	1/150	1,12	0,28	10,24	47,87		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>26,79</b>	<b>27,25</b>	<b>94,06</b>	<b>686,79</b>		<b>122,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные польховски	90	9,05	7,58	13,81	152,51	454	45,64
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	7,59
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	19,14	86,21		2,65
	Йогурт "Фругурт" 2,5%	1/115	3,56	2,50	15,30	102,35		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>648</b>	<b>23,11</b>	<b>19,76</b>	<b>88,95</b>	<b>666,77</b>		<b>122,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	9,08	7,35	42,50	297,50	302	28,86
	Блинчик с фруктовой начинкой	120	5,36	13,40	61,36	335,00		38,24
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	6,43	0,00	53,75	97	14,60
	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
	Нектар "Дивный сад"	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>837</b>	<b>20,95</b>	<b>27,54</b>	<b>160,44</b>	<b>924,65</b>		<b>122,00</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Завтрак	Чахохбили	120	7,49	7,30	6,14	152,64	437	47,97
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Овощи соленые (помидоры)	60	1,12	0,24	5,74	35,80		14,52
	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
	Круассан с варенной сгущенкой	1/70	1,63	10,32	25,36	224,36		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20,00</b>	<b>23,92</b>	<b>106,00</b>	<b>801,10</b>		<b>122,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	20,28	213,60	374	46,38
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	25,20	70,20	54-28	7,58
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	19,14	86,21		2,62
	Сырок глазированный ГОСТ "Белый медведь"	1/30	3,20	10,00	14,80	164,00		34,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>602</b>	<b>21,56</b>	<b>28,93</b>	<b>116,83</b>	<b>775,69</b>		<b>122,00</b>

Средние показатели за завтрак: 224,79 245,58 1063,53 7381,82  
Среднее значение за 10 дней: 22,48 24,56 106,35 738,18  
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.