



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, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,68	12,13	5,25	225,50	340	38,85
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,69
	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		3,70
	Мармелад фруктово-ягодный	40	0,60	3,68	25,86	108,24		11,56
	Итого за завтрак		502	19,71	19,77	78,73	570,34	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	11,70	9,44	26,58	224,00	315	45,70
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
	Итого за завтрак		539	20,30	19,59	79,38	558,90	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	70	9,46	9,32	18,09	153,62	500	37,70
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	4,15
	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		3,70
	Итого за завтрак		500	17,84	18,45	72,60	508,00	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	80	10,38	12,86	11,48	187,39	468	35,00
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
	Итого за завтрак		520	19,49	19,31	79,76	555,40	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	12,97	13,64	6,83	198,11	437	48,55
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	5,70	35,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		6,75
	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		3,70
Итого за завтрак		507	19,43	19,74	77,36	578,56		75,00
Средние показатели за завтрак:			96,77	96,86	387,83	2771,20		
Среднее значение за 5 дней:			19,35	19,37	77,57	554,24		
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	Каша жидкая молочная овсяная	220	8,08	7,50	20,70	192,60	54-22К	26,70		
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	6,82	7,70	15,57	172,95			489	25,80
	Джем фруктовый (порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00				14,00
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00			686	8,50
Итого за завтрак		500	15,20	15,25	63,47	473,55		75,00		
Неделя 2 День 7										
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	11,72	10,49	16,16	146,49	374	38,30		
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65		
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	4,15		
	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		3,70		
Итого за завтрак		552	19,15	19,00	74,83	506,97		75,00		
Неделя 2 День 8										
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	80	10,34	12,74	13,62	173,58	498	45,15		
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	12,05		
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50		
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80		
	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		3,70		
Итого за завтрак		520	19,40	19,55	77,21	524,33		75,00		
Неделя 2 День 9										
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	302	22,80		
	Маффины сливочные	50	5,84	8,24	20,65	152,97		31,00		
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20		
	Фрукты свежие	120	1,80	0,00	26,88	114,72	386	18,00		
Итого за завтрак		582	20,45	20,15	82,51	519,59		75,00		
Неделя 2 День 10										
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,62	13,81	14,92	199,40	433	46,10		
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50		
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	4,50		
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20		
Итого за завтрак		40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70		
Итого за завтрак		512	19,62	19,74	78,50	542,59		75,00		

Средние показатели за завтрак: 190,59 190,55 764,35 5338,23
Среднее значение за 10 дней: 19,06 19,06 76,44 533,82
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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора. Москва 2022.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лалшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва "Дели плюс" 2015 г. под редакцией М.П.Могилюного