

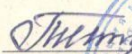
«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»

  
В.А. Лысенко

«01» сентября 2025г

Ростовская область  
г. Ростов-на-Дону  
ИНН 61-186000730

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

  
Т.И. Липунцова-Стихарная

МБОУ - ООШ  
«01» №12 сентября 2025г  
п. Малая Горка

ИНН 61-186000730

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 | № рецептуры | 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 | № рецептуры | 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 |
|                                | 6,07   | 6,08   | 20,42  | 144,66  |
| 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.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