



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 I-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        |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>572</b> | <b>15,29</b>        | <b>16,02</b> | <b>75,78</b> | <b>575,73</b>                 |             | <b>88,00</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         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>559</b> | <b>23,23</b>        | <b>26,3</b>  | <b>67,2</b>  | <b>563,72</b>                 |             | <b>88,00</b> |
| <b>Неделя 1 День 3</b>  |  |            |                     |              |              |                               |             |              |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная пшеничная                   | 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         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>589</b> | <b>25,41</b>        | <b>24,31</b> | <b>87,68</b> | <b>670,90</b>                 |             | <b>88,00</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         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>540</b> | <b>18,55</b>        | <b>17,75</b> | <b>82,93</b> | <b>543,93</b>                 |             | <b>88,00</b> |
| <b>Неделя 1 День 5</b>  |  |            |                     |              |              |                               |             |              |
| Завтрак                 | Котлеты рубленные 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         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>542</b> | <b>18,02</b>        | <b>16,12</b> | <b>70,22</b> | <b>530,32</b>                 |             | <b>88,00</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           |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>570</b> | <b>25,67</b>        | <b>26,97</b> | <b>83,82</b>  | <b>638,92</b>                 |             | <b>88,00</b>    |
| <b>Неделя 2 День 7</b>  |   |            |                     |              |               |                               |             |                 |
| Завтрак                 | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски  | 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            |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>533</b> | <b>19,55</b>        | <b>17,26</b> | <b>73,65</b>  | <b>564,42</b>                 |             | <b>88,00</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            |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>637</b> | <b>20,95</b>        | <b>27,54</b> | <b>138,04</b> | <b>834,65</b>                 |             | <b>88,00</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            |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>570</b> | <b>18,37</b>        | <b>13,60</b> | <b>80,64</b>  | <b>576,74</b>                 |             | <b>88,00</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            |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>572</b> | <b>18,36</b>        | <b>18,93</b> | <b>102,03</b> | <b>611,69</b>                 |             | <b>88,00</b>    |

Средние показатели за завтрак: 203,40 204,80 861,99 6111,02  
Среднее значение за 10 дней: 20,34 20,48 86,20 611,10  
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.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
  - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
  - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного