

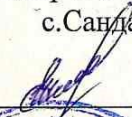
«Утверждаю»

Директор ООО « Мегapolis »


В.А.Лысенко
«04» октября 2024г


«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 42
с.Сандата


Е.Н.Фоменко
«04» октября 2024г


**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Сальского района
(завтрак 1-4 кл)**

2024 – 2025 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Завтрак 1-4 кл

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	8,94	6,64	31,45	276,99	340	39,60
	Сосиски отварные	55	5,85	9,80	12,10	126,40	413	27,85
	Икра кабачковая	50	1,00	3,00	4,20	73,50	57	12,17
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за завтрак		500	20,35	20,46	80,67	632,25		86,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	12,90	13,87	12,50	188,95	437	56,81
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		512	19,85	20,12	80,88	564,35		86,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,30	6,50	28,60	274,90	54-24 к	22,75
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	13,81	14,16	39,88	336,00	315	57,75
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
Итого за завтрак		589	21,41	20,71	83,68	670,90		86,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	60/50	14,01	14,79	19,91	255,73	437	63,24
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,65
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		530	19,87	19,92	86,41	600,18		86,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	90	12,54	12,97	18,62	173,58	498	47,74
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,35
	Овощи соленные (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,25
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		522	20,13	20,25	77,88	571,28		86,00

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	15,83	12,04	33,22	314,63	54-12м	46,46
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Мафины сливочные	50	3,84	11,24	23,65	172,75		25,50
		537	23,68	23,73	95,35	656,34		86,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	8,05	8,88	13,81	152,51	454	43,28
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	14,14
		525	19,21	19,66	77,93	569,76		86,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	22,54
	Рулет с начинкой	70	8,60	10,40	37,80	367,00		27,50
	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,37	22,28	101,60	694	13,30
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	2,67	56,79	386	22,66
		600	19,86	20,17	96,75	763,39		86,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	18,46
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	3,97
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Кондитерские изделия	30	5,06	4,91	22,05	256,50		16,38
		622	26,26	27,69	102,49	852,83		86,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	249,20	374	48,73
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,35
	Овощи соленные (помидоры)	25	0,47	0,10	2,39	14,92		6,26
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
		547	20,16	20,93	82,44	643,92		86,00
Итого за завтрак			210,78	213,64	864,48	6525,20		
			21,08	21,36	86,45	652,52		

Среднее значение за 10 дней:

соотношение

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 Новосибирск 2021.
- 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334555

Владелец Фоменко Евгений Николаевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025