



«Утверждаю»

Директор ООО « Мегapolis »

  
В.А.Лысенко

«12» января 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 42  
с.Сандата

  
Е.Н.Фоменко

«12» января 2026г



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

**2025 – 2026 уч. г.**

## Завтрак 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, р
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,45	6,50	25,95	138,00	302	20,11
	Омлет натуральный	150	9,38	10,10	22,28	212,46	491	50,16
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	19,76
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,25</b>	<b>19,72</b>	<b>82,93</b>	<b>601,07</b>		<b>100,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	36,74	323,35	28	59,92
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	9,86
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	7,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,18	2,59	0,00	32,09	97	19,97
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,20</b>	<b>19,60</b>	<b>81,05</b>	<b>576,6</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Тефтели из птицы с соусом (80/80)	160	9,82	7,78	10,24	163,88	462	46,42
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	16,38
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,18</b>	<b>19,60</b>	<b>83,75</b>	<b>588,58</b>		<b>100,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная манная	200	5,81	5,72	37,76	238,08	311	29,47
	Сэндвич с курицей и сыром	110	12,73	13,53	30,20	235,00	626	46,36
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,58</b>	<b>586,13</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	171,47	54-27м	38,87
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	2,30	2,86	15,80	95,00		23,70
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	7,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,95</b>	<b>18,89</b>	<b>83,61</b>	<b>589,56</b>	
Средние показатели за завтрак:			95,83	97,56	414,92	2941,94		
Среднее значение за 5 дней:			19,17	19,51	82,98	588,39		
соотношение								

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>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	200	13,68	10,64	31,34	268,61	54-12м	50,62
	Винегрет	60	0,78	2,57	12,03	67,47	29	18,41
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Мафины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	108,25		21,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,65</b>	<b>576,74</b>		<b>100,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (75/25)	100	11,71	12,02	11,02	166,26	352	45,30
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Зеленый горошек консервированный	60	0,76	0,10	9,56	26,70		24,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	7,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,98</b>	<b>18,83</b>	<b>83,52</b>	<b>580,43</b>		<b>100,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	200	10,25	8,88	27,86	208,00	302	28,63
	Рулет с начинкой	70	6,00	6,40	23,39	220,00		32,00
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	16,38
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	386	22,99
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,25</b>	<b>19,67</b>	<b>83,48</b>	<b>587,32</b>		<b>100,00</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Паста "Альфредо"	210	11,88	7,66	24,31	263,85	455	54,94
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,48	3,87	19,49	101,60	875	9,44
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Кондитерское изделие	30	1,35	5,24	18,51	105,00		17,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,27</b>	<b>19,8</b>	<b>83,53</b>	<b>596,76</b>		<b>100,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (70/30)	100	11,85	13,48	21,68	210,32	374	50,22
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	0,10	11,20	46,26	35	12,35
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	7,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,23</b>	<b>19,76</b>	<b>83,71</b>	<b>579,67</b>		<b>100,00</b>

Средние показатели за завтрак: 191,81 195,37 832,81 5862,86  
Среднее значение за 10 дней: 19,18 19,54 83,28 586,29  
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 обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г
  - 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 обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г