

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

01 сентября 2025г

«Согласовано»



Директор МБОУ СОШ № 17

с.Крученая Балка

В.Б.Криворотов

01 сентября 2025г

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания обучающихся  
5-11 классов, членов семей участников  
СВО и многодетных семей  
г. Сальска  
(завтрак)**

**2025 – 2026 уч. г.**

## Завтрак 5-11 кл

| Прием пищи       | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|----------------|
|                  |                                                       |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                |
| Неделя 1 День 1  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Завтрак          | Омлет натуральный                                     | 150       | 12,68               | 15,24 | 25,45    | 225,50                           | 340            | 50,54          |
|                  | Икра кабачковая                                       | 35        | 1,28                | 0,93  | 6,44     | 51,45                            | 57             | 11,28          |
|                  | Мармелад фруктово-ягодный                             | 40        | 2,60                | 3,68  | 12,86    | 138,24                           |                | 13,20          |
|                  | Чай с сахаром                                         | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                           | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
|                  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Итого за завтрак |                                                       | 477       | 19,79               | 20,21 | 78,93    | 563,59                           |                | 81,12          |
| Неделя 1 День 2  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Завтрак          | Тефтели из птицы с соусом                             | 80/80     | 11,56               | 12,69 | 15,48    | 177,47                           | 462            | 44,87          |
|                  | Макаронные изделия отварные                           | 130       | 3,74                | 5,08  | 28,43    | 190,23                           | 332            | 16,28          |
|                  | Овощи свежие (помидоры)                               | 40        | 0,44                | 0,08  | 1,52     | 8,53                             |                | 10,22          |
|                  | Чай с лимоном                                         | 200/12/7  | 0,30                | 0,05  | 5,20     | 60,00                            | 686            | 6,95           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                           | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
| Итого за завтрак |                                                       | 589       | 19,08               | 18,22 | 73,83    | 540,73                           |                | 81,12          |
| Неделя 1 День 3  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная пшѐнная                          | 200       | 7,30                | 6,50  | 38,60    | 274,90                           | 54-24 к        | 23,20          |
|                  | Запеканка из творога с рисом и<br>молоком сгущенным   | 100/20    | 9,47                | 10,46 | 27,34    | 230,40                           | 315            | 54,10          |
|                  | Кофейный напиток                                      | 200       | 1,14                | 0,66  | 6,82     | 37,80                            | 692            | 3,82           |
|                  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Итого за завтрак |                                                       | 520       | 17,91               | 17,62 | 72,76    | 543,10                           |                | 81,12          |
| Неделя 1 День 4  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Завтрак          | Гуляш из птицы                                        | 40/40     | 8,86                | 7,10  | 12,29    | 176,10                           | 437            | 48,78          |
|                  | Каша вязкая пшеничная                                 | 150       | 4,30                | 4,08  | 25,18    | 154,83                           | 510            | 14,58          |
|                  | Салат из белокочанной капусты с<br>огурцами и зеленью | 40        | 0,87                | 4,03  | 1,47     | 48,93                            | 54-6з          | 11,66          |
|                  | Чай с сахаром                                         | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                           | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
|                  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Итого за завтрак |                                                       | 522       | 17,26               | 15,57 | 73,12    | 528,26                           |                | 81,12          |
| Неделя 1 День 5  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Завтрак          | Котлеты рубленные из птицы                            | 80        | 11,15               | 11,05 | 16,55    | 154,29                           | 498            | 43,26          |
|                  | Пюре картофельное                                     | 130       | 3,29                | 5,89  | 19,25    | 200,55                           | 520            | 23,55          |
|                  | Овощи свежие (огурцы)                                 | 35        | 0,28                | 0,03  | 0,88     | 4,96                             |                | 8,21           |
|                  | Чай с сахаром                                         | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                           | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
| Итого за завтрак |                                                       | 497       | 17,95               | 17,33 | 70,86    | 508,20                           |                | 81,12          |

Среднее значение за 5 дней:

|       |       |        |         |
|-------|-------|--------|---------|
| 91,99 | 88,95 | 369,50 | 2683,88 |
| 18,40 | 17,79 | 73,90  | 536,78  |

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|----------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                  |                                        |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Плов из птицы                          | 200       | 13,73               | 7,04  | 31,34    | 248,61                           | 54-12м         | 49,12              |
|                  | Салат из белокочанной капусты          | 35        | 0,88                | 4,03  | 3,64     | 49,99                            | 43             | 4,78               |
|                  | Чай с сахаром                          | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный            | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80               |
|                  | Кондит изделия                         | 40        | 3,07                | 8,34  | 16,52    | 122,38                           |                | 21,12              |
| Итого за завтрак |                                        | 527       | 20,91               | 19,77 | 85,68    | 569,38                           |                | 81,12              |
| Неделя 2 День 7  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 90        | 9,16                | 11,24 | 10,67    | 159,46                           | 454            | 45,60              |
|                  | Макаронные изделия отварные            | 130       | 3,74                | 5,08  | 28,43    | 190,23                           | 332            | 16,28              |
|                  | Овощи свежие (помидоры)                | 30        | 0,33                | 0,06  | 1,14     | 6,40                             |                | 7,64               |
|                  | 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                           |                | 2,80               |
| Итого за завтрак |                                        | 490       | 20,14               | 20,18 | 78,64    | 551,79                           |                | 81,12              |
| Неделя 2 День 8  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная "Дружба"          | 200       | 9,06                | 6,88  | 28,00    | 238,00                           | 302            | 27,40              |
|                  | Булочка "Абрикосовый аромат"           | 70        | 8,60                | 10,40 | 30,80    | 237,00                           |                | 31,00              |
|                  | Чай с сахаром                          | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30               |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                 | 110       | 0,44                | 0,44  | 2,26     | 48,06                            | 386            | 19,42              |
| Итого за завтрак |                                        | 592       | 18,29               | 17,76 | 72,04    | 566,96                           |                | 81,12              |
| Неделя 2 День 9  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Ёжики из птицы                         | 70/40     | 8,76                | 11,63 | 5,94     | 166,38                           | 54-15М         | 53,94              |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая             | 120       | 6,37                | 6,94  | 28,14    | 196,80                           | 508            | 16,53              |
|                  | 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            | 3,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный            | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80               |
| Итого за завтрак |                                        | 512       | 18,81               | 18,98 | 76,86    | 536,68                           |                | 81,12              |
| Неделя 2 День 10 |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Рыба, тушеная в томате с овощами       | 70/50     | 11,97               | 11,90 | 25,69    | 173,15                           | 374            | 41,08              |
|                  | Пюре картофельное                      | 150       | 3,80                | 6,80  | 22,21    | 231,40                           | 520            | 27,18              |
|                  | Овощи свежие (огурцы)                  | 30        | 0,24                | 0,03  | 0,75     | 4,25                             |                | 6,76               |
|                  | Чай с сахаром                          | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 6,42     | 43,90                            | 54-2 гн        | 3,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный            | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80               |
| Итого за завтрак |                                        | 552       | 19,24               | 19,09 | 78,27    | 557,20                           |                | 81,12              |

Среднее значение за 10 дней: 189,38 184,73 760,99 5465,89  
18,94 18,47 76,10 546,59  
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