



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

2025 – 2026 уч. г.

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	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,51	10,50	31,60	230,90	302	23,52
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,30
	Зефир бело-розовый	40	0,32	0,04	26,48	120,40	16,80	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	4,72	0,00	48,13	97	22,63
	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		4,50
Итого за завтрак		545	19,24	19,73	83,83	588,39		89,72
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	15,19	14,01	40,74	366,35	28	60,59
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	17,68
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Итого за завтрак		500	19,26	19,75	83,78	587,58	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	90	9,89	7,93	10,24	162,88	462	33,82
	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	17,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Итого за завтрак		540	19,25	19,75	83,75	587,58	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	9,26	8,88	47,36	238,00	418	30,14
	Оладьи с повидлом	130/20	9,12	10,82	34,50	278,00		30,12
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,87	2,86	11,19	86,00	875	9,44
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	386	20,02
	Итого за завтрак		650	22,69	23,00	103,83	650,84	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	126,30	54-27м	39,19
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	138,24		15,25
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Итого за завтрак		520	19,19	19,70	83,32	571,53	

Среднее значение за 5 дней:

99,63	101,93	438,51	2985,92
19,93	20,39	87,70	597,18

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	13,38	7,04	31,34	248,61	54-12м	50,38
	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	6,23	6,98	98,00	73	10,89
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Мафины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	103,25		20,35
Итого за завтрак		530	19,25	19,75	83,76	587,52		89,72
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	90	11,88	9,12	9,92	147,63	352	41,68
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Икра кабачковая	60	1,20	4,60	10,04	88,20	57	17,68
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
Итого за завтрак		540	19,69	19,01	83,77	586,38		89,72
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,85	5,74	27,76	174,30	311	29,95
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	9,68	10,46	30,34	230,40	315	52,80
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
Итого за завтрак		520	15,84	16,3	63,92	443,35		89,72
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	13,22	12,82	43,01	359,66	455	52,43
	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	17,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
Итого за завтрак		500	19,26	19,72	83,72	587,57		89,72
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(60/30)	90	12,05	13,48	21,68	210,32	374	45,34
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	11,60	70,20	54-28а	9,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
Итого за завтрак		540	19,25	19,75	83,76	587,51		89,72

Среднее значение за 10 дней:

192,92 196,46 837,44 5778,25

19,29 19,65 83,74 577,83

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 обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онущенно и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшина "Хлебпродинформ" 2004 г.