



Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов, членов семей участников
СВО и многодетных семей
Дубовского района
(завтрак)

2025 – 2026 уч. г.

Завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	8,60	7,77	39,83	246,63	302	37,26
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,30
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	103,25		20,35
	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		570	18,17	18,36	80,36	538,84		84,38
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	180	13,67	14,01	36,67	339,72	28	54,53
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,75	386	21,75
Итого за завтрак		550	17,42	14,89	80,07	535,13		84,38
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом(70/30)	100	10,99	9,81	11,38	180,98	462	38,23
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	21,53
	Кондитерское изделие (батончик "Супер")	40	4,80	7,60	22,00	112,00		16,30
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
Итого за завтрак		560	23,95	24,29	96,24	660,69		84,38
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,85	5,74	37,76	174,30	311	30,14
	Оладьи с повидлом	100/20	8,30	9,90	27,60	222,40		24,78
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,48	3,87	19,49	86,60	875	9,44
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	386	20,02
Итого за завтрак		630	17,07	19,95	95,63	532,14		84,38
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	11,43	9,72	15,80	171,46	54-27м	39,32
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	203,19	737	29,00
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
	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		550	22,62	22,9	90,34	631,81		84,38

Среднее значение за 5 дней:

99,23	100,39	442,64	2898,61
19,85	20,08	88,53	579,72

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	210	13,93	9,39	38,16	261,04	54-12м	54,76
	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	9,74	11,63	164,17	73	18,15
	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		550	19,28	19,55	75,29	557,62		84,38
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	100	12,61	14,02	5,02	164,03	352	45,30
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	21,53
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,50	1,20	22,20	105,00		9,23
Итого за завтрак		550	22,27	22,1	90,08	636,74		84,38
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	250	11,58	11,10	54,20	297,50	418	31,85
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	90/10	8,07	8,72	25,58	192,00	315	45,56
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
Итого за завтрак		550	19,96	19,92	85,6	528,15		84,38
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	13,88	15,46	34,31	327,64	455	54,64
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,48	3,87	19,49	86,60	875	9,44
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00		15,80
Итого за завтрак		550	20,20	19,85	80,98	546,00		84,38
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(50/50)	100	11,05	9,48	19,68	182,36	374	39,32
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	203,19	737	29,00
	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
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
Итого за завтрак		560	22,24	22,66	94,22	642,71		84,38

Среднее значение за 10 дней:

203,18 204,47 868,81 5809,83
20,32 20,45 86,88 580,98

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.Онищенко 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.