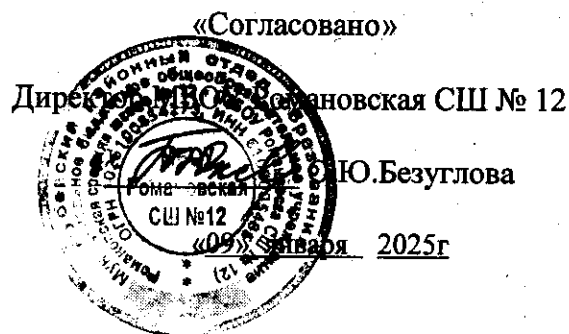




**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(завтрак 1-4кл и 5-11кл)**

2024 – 2025 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,68	6,91	5,25	215,50	340	38,85
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,15
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
	Кондитерские изделия	40	4,30	7,40	20,90	129,00		16,00
Итого за завтрак		502	18,41	18,27	73,77	581,10		80,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшeнная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-24 к	24,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	11,21	9,44	26,58	224,00	315	49,30
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
Итого за завтрак		539	19,81	19,59	79,38	558,90		80,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	75	9,66	8,98	19,38	164,60	500	42,17
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,62
	Салат из свеклы	35	0,40	1,35	2,28	35,47	34	3,91
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		500	18,04	18,11	73,89	573,77		80,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	10,64	12,43	14,30	195,98	437	49,50
	Каша вязкая пшеничная	150	3,90	5,70	25,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленные (огурцы)	35	0,47	0,06	1,63	8,75		9,70
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		517	18,24	18,55	75,29	578,93		80,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	59,03
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,87
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		520	19,19	19,24	77,76	540,52		80,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	6,35	4,81	25,29	174,30	311	21,85
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	7,04	6,87	24,58	222,60	11	36,35
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Кондитерские изделия (Тонди-чоко)	30	4,30	6,40	18,90	129,00		18,00
Итого за завтрак		510	18,83	18,74	75,59	563,70		80,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	11,72	12,09	20,35	164,80	374	46,38
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,62
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
		537	18,75	19,25	76,74	544,60		80,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	10,34	12,74	20,00	227,13	498	45,13
	Каша рассыпчатая гречневая	130	3,74	5,20	24,80	168,85	510	16,56
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	587	2,14
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,87
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
		500	19,30	19,47	77,90	559,76		80,00
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	11,62	11,37	24,00	208,00	302	26,29
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	4,68	6,70	10,68	134,50	489	26,21
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,80	0,00	26,88	115,92	386	24,00
Итого за завтрак		592	18,29	18,11	72,54	502,32		80,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/40	10,62	13,81	16,92	199,40	433	48,90
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	219,50	332	17,50
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,27	0,03	0,03	5,00		5,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
		512	19,44	19,72	77,93	572,30		80,00
Итого за завтрак								

188,30 189,05 760,79 5575,90
18,83 18,91 76,08 557,59
1 1 4

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 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 школ при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного