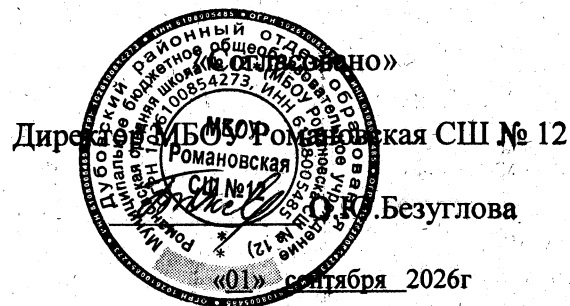
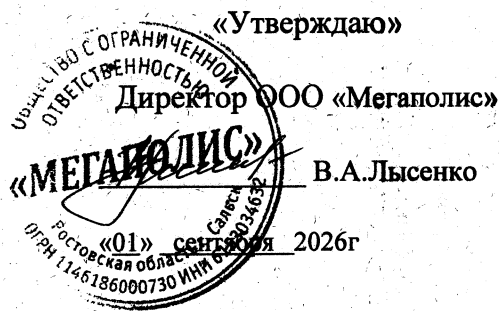




**Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов, членов семей участников
СВО и многодетных семей
Дубовского района
(завтрак)**

2026 – 2027 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	230	7,91	7,15	36,64	231,90	302	31,92
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,70
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	103,25		24,00
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	58,65	885	7,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за завтрак		550	17,48	17,74	77,17	544,11		84,38
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	180	13,67	14,01	36,67	339,72	28	53,63
	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		5,40
	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 (50/50)	100	8,24	6,61	8,53	135,88	462	31,57
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	24,59
	Кондитерское изделие (батончик "Супер")	40	4,80	7,60	22,00	112,00		18,00
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
	Итого за завтрак		560	21,20	21,09	93,39	615,59	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	9,26	8,88	42,36	238,00	418	30,14
	Оладьи с повидлом(110/20)	130	8,30	9,90	27,60	222,40		29,60
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	2,78	48,84	386	21,04
Итого за завтрак		640	18,19	19,26	83,72	553,14		84,38
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	210	13,49	12,84	28,74	317,87	334	57,48
	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	6,50	24,60	102,80	43	17,90
	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		5,40
Итого за завтрак		550	19,22	19,70	84,00	558,33		84,38

Среднее значение за 5 дней:

93,51 92,68 418,35 2806,30
18,70 18,54 83,67 561,26

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	12,38	18,04	47,34	298,61	54-12м	60,91
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	6,00	117,00	54-28з	13,12
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
		550	17,87	18,65	88,92	576,71		84,38
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,55	12,09	48,20	286,93	333	42,88
	Салат из квашеной капусты	100	0,87	6,18	2,57	84,25	67	29,93
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
		550	19,36	19,33	82,19	526,18		84,38
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	7,85	7,74	35,76	264,30	311	28,37
	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким (120/30)	150	11,09	11,83	41,90	238,80	315	52,41
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
		550	19,13	19,61	88,64	547,00		84,38
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	13,88	13,46	45,16	377,64	455	56,26
	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	6,50	24,60	102,80	43	17,90
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
		550	20,56	20,94	96,26	612,00		84,38
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	12,05	13,48	27,68	228,32	374	46,87
	Каша вязкая пшенная	180	7,66	5,78	22,59	270,96	510	18,51
	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		5,40
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		10,00
		560	25,22	25,47	101,03	756,44		84,38
Итого за завтрак								
			105,65	196,68	875,39	5824,63		

Среднее значение за 10 дней:

195,65 196,68 875,39 5824,63
19,57 19,67 87,54 582,46
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 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.