«Утверждаю»

Директор ООО « Мегаполис »

_____ В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10 г.Сальск

_____ М.А.Романенко

«01» сентября 2026г

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

(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	9,91	8,35	42,56	231,90	302	31,92
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,70
	Маффины сливочные	30	1,84	6,12	11,78	108,25		23,00
	Напиток злаковый на молоке	200	2,43	3,87	18,79	101,60	875	9,88
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		3,88
Итого за завтрак		555	22,38	22,75	95,52	603,78		84,38
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	180	14,25	17,52	33,67	362,72	28	54,22
	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		3,36
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	386	23,20
Итого за завтрак		550	18,00	18,40	77,07	558,1		84,38
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (50/50)	100	8,24	6,61	8,53	135,88	462	32,59
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	24,59
	Кондитерское изделие (батончик "Супер")	40	4,80	7,60	13,50	82,00		18,00
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		560	21,20	21,09	84,89	585,59		84,38
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	9,15	8,79	49,45	297,60	311	37,05
	Сэндвич с курицей	100	10,73	11,53	25,20	225,00	626	40,36
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
Итого за завтрак		550	20,19	20,42	80,47	591,25		84,38
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	210	13,49	12,84	28,74	317,87	334	58,62
	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	6,50	24,60	102,80	43	18,80
	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		3,36
		550	19,22	19,70	84,00	558,33		84,38
	Среднее значение за 5 дней:		100,99	102,36	421,95	2897,05		
			20,20	20,47	84,39	579,41		

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	14,36	18,40	39,97	282,04	492	62,37
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	6,00	137,00	54-28з	15,05
	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		3,36
Итого за завтрак		**550**	**19,09**	**18,93**	**76,63**	**556,7**		**84,38**
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,55	12,09	49,20	286,93	333	44,00
	Салат из квашеной капусты	100	0,87	6,18	2,57	84,25	67	30,34
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	137,20		4,20
Итого за завтрак		**550**	**19,36**	**19,33**	**83,19**	**546,18**		**84,38**
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	10,25	8,88	27,86	208,00	302	30,14
	Булочка "Абрикосовый аромат"	70	8,20	9,86	28,09	248,00		33,44
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
Итого за завтрак		**570**	**19,04**	**19,18**	**76,73**	**544,30**		**84,38**
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	13,88	13,46	35,16	312,64	455	56,38
	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	6,50	24,60	102,80	43	18,80
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		**550**	**20,56**	**20,94**	**86,26**	**547,00**		**84,38**
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,65	13,48	22,68	228,32	374	48,91
	Каша вязкая пшенная	180	7,66	5,78	22,59	170,96	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		3,36
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	3,85	20,10	89,60		10,00
Итого за завтрак		**560**	**23,82**	**23,47**	**96,03**	**626,54**		**84,38**
	Среднее значение за 10 дней:		202,86	204,21	840,79	5717,77		
			20,29	20,42	84,08	571,78		
	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 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 поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370983

Владелец

Действителен 16.01.2026 16.01.2027