«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

_____ В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6

_____ Л.В.Загоруйко

«01» сентября 2026г

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

2026 – 2027 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	4,62	5,49	34,80	201,65	302	27,76
	Омлет натуральный	150	11,28	13,84	23,45	225,50	491	55,48
	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		**590**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**579,56**		**96,00**
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	220	15,19	14,01	40,94	366,35	28	69,32
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	17,68
	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		**520**	**19,20**	**19,74**	**83,63**	**571,48**		**96,00**
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	11,23	10,14	22,94	197,28	462	46,78
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	20,49
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	3,71	1,54	32,55	67	18,51
	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		**550**	**19,25**	**19,75**	**83,78**	**558,18**		**96,00**
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	9,26	8,88	42,36	238,00	418	30,14
	Оладьи с повидлом (130/20)	150	9,12	9,82	27,50	243,00		34,94
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	2,94	62,16	386	27,32
Итого за завтрак		**690**	**19,13**	**19,30**	**83,78**	**587,06**		**96,00**
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	200	11,92	10,84	28,74	279,87	334	59,12
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,90	14,76	61,68	43	10,74
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	1,68	9,56	108,24		17,14
	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		**540**	**19,25**	**19,78**	**83,72**	**587,45**		**96,00**
Среднее значение за 5 дней:			96,08	98,32	418,66	2883,73		
			19,22	19,66	83,73	576,75		

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	12,94	16,70	49,44	298,61	492	62,43
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	90,20	54-28з	8,70
	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
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	32,09	97	15,87
Итого за завтрак		**510**	**19,25**	**19,75**	**83,7**	**558,56**		**96,00**
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,25	12,59	30,50	260,93	333	42,88
	Икра кабачковая	60	1,20	4,60	10,04	88,20	57	24,49
	Кондитерское изделие	30	1,50	2,20	12,20	85,00		16,28
	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		5,40
Итого за завтрак		**530**	**19,24**	**19,76**	**83,75**	**587,89**		**96,00**
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	220	4,85	7,26	25,76	196,30	311	29,95
	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким (120/30)	150	11,09	11,83	31,50	238,80	315	53,29
	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		**610**	**19,29**	**19,51**	**82,76**	**587,51**		**96,00**
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	220	12,88	12,86	43,36	375,64	455	61,81
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	3,71	1,54	32,55	67	18,51
	Напиток злаковый на молоке	200	2,87	2,86	19,19	86,00	875	10,28
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за завтрак		**520**	**19,31**	**19,75**	**83,77**	**587,95**		**96,00**
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	12,05	13,46	29,70	160,98	374	46,87
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	31,43
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	90,20	54-28з	8,70
	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**	**19,25**	**19,73**	**83,78**	**558,17**		**96,00**
	Среднее значение за 10 дней:		192,42	196,82	836,42	5763,81		
			19,24	19,68	83,64	576,38		
	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 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.Лапшина "Хлебпродинформ" 2004 г.