«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 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**		**84,38**
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
Итого за завтрак		550	17,87	18,65	88,92	576,71		84,38
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
Итого за завтрак		550	19,36	19,33	82,19	526,18		84,38
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
Итого за завтрак		550	19,13	19,61	88,64	547,00		84,38
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
Итого за завтрак		550	20,56	20,94	96,26	612,00		84,38
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
Итого за завтрак		560	25,22	25,47	101,03	756,44		84,38
	Среднее значение за 10 дней:		195,65	196,68	875,39	5824,63		
			19,57	19,67	87,54	582,46		
	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.