



**Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2023 год**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**Неделя 1**

**понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	6,43	7,72	30,2	217,11	220,64	16,64
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	74,8	911	8
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97,1	9,9
	Чай с молоком сгущенным и сахаром	200	1,49	0,99	17,5	83,98	300,47	7,5
	Круассан	45	1,8	3,2	54,2	152	83	19,05
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	19	130,75	600,06	3,21
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>17,82</b>	<b>22,88</b>	<b>120,98</b>	<b>696,14</b>		<b>64,3</b>

**Неделя: 1**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлета Московская	90	11,57	27	11,99	337,83	220,37	44,3
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Огурцы свежие	55	0,44	0,06	1,38	7,7	834	8,51
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,15</b>	<b>32,92</b>	<b>73,37</b>	<b>687,7</b>		<b>64,3</b>

**Неделя: 1**

**День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов куриный	235	21,72	25,81	43,52	498,59	220,92	51,88
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	835	5,55
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>28,78</b>	<b>30,97</b>	<b>92,26</b>	<b>782,24</b>		<b>64,3</b>

**Неделя: 1**

**День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели	100	14,6	14,57	11,68	236,83	220,43	36,41
	Соус томатный	40	0,54	2,16	3	34,1	854,02	2,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Салат из свежely отварной с горошком зеленым	30	1,2	3	8,4	43,2	805	4,69

	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
Итого за Завтрак		560	29,38	31,02	99,73	790,1		64,3

Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	150	19,45	6,1	5,14	154,56	220,4	36,15
	Картофель отварной с зеленью	150	3,12	6	24,87	158,74	833	15,71
	Огурцы свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	834	7,48
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		595	26,31	13,39	61,34	484,2		64,3

Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная рисовая	200	6,03	6,94	42,42	260,38	220,47	17,48
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	911	4
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97,1	9,9
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,5	25,38	139,62	300,1	13,48
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Вафли Яшкино мягкие 40гр	40	0,8	2,6	42,3	124	968	16,87
Итого за Завтрак		500	17,8	19,08	125,34	703,5		64,3

Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	"Ежики" мясные	90	10,03	27,19	11,6	331,99	220,83	37,3
	Соус красный основной	30	1,25	3,08	9,31	56,76	220,44	3,23
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,6	6,05	5,02	77,88	829	5,25
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15	58	300,17	1,63
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
Итого за Завтрак		560	20,26	43,18	87,26	833,75		64,3

Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Пагу из птицы	220	13,86	10,78	21,34	244,2	220,94	49,55
	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	9,6	835	7,24
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржанопшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Завтрак		520	21,8	16,26	74,26	558,4		64,3

Неделя: 2 День: четверг

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	тическая ценность	рецептур ы	
<b>Завтрак</b>								
	Биточки рубленые из птицы	100	13,98	13,35	10,17	217,02	220,35	39,77
	Соус томатный	30	0,41	1,62	2,25	25,58	854,01	1,52
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	26,04	9,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржанопшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23,99</b>	<b>27,3</b>	<b>74,43</b>	<b>650,88</b>		<b>64,3</b>

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Не рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>Завтрак</b>								
	Гуляш из мяса птицы	60/60	12,44	12,42	3,43	175,46	220,95	38,54
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,24	23,99	162,15	194	4,27
	Икра свекольная	40	0,85	3,24	4,75	56,02	865,02	5,54
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржанопшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25,4</b>	<b>26,6</b>	<b>79,27</b>	<b>673,08</b>		<b>64,3</b>
	<b>Итого за период</b>	<b>5 505</b>	<b>232</b>	<b>264</b>	<b>888</b>	<b>6 888</b>		<b>643</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>23,168</b>	<b>26,36</b>	<b>88,823</b>	<b>685,799</b>		<b>64,3</b>

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р. Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г