



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2023 год								
Возрастная категория от 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 1 понедельник								
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	8,04	9,65	37,75	271,39	220,64	20,84
	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 "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
Итого за Завтрак		560	20,08	24,71	133,93	766,27		69,3
Неделя: 1 День: вторник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Котлета Московская	100	12,85	30	13,32	375,37	220,37	49,22
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	834	9,23
	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
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		560	20,7	35,62	71,02	699,79		69,3
Неделя: 1 День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Плов куриный	235	21,72	25,81	43,62	498,59	220,92	51,88
	Помидоры свежие	55	0,61	0,11	2,09	13,2	835	9,91
	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" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Завтрак		550	29,83	31,32	97,11	814,39		69,3
Неделя: 1 День: четверг								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Тефтели	100	14,6	14,57	11,68	236,83	220,43	36,41
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01

	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Завтрак		545	22,08	16,31	75,21	562,4		69,3

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточки рубленые из птицы	100	13,98	13,35	10,17	217,02	220,35	39,77
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,33	8,13	7,73	108,67	26,03	13,09
	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
Итого за Завтрак		640	25,36	30,72	81,87	721,25		69,3

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	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	75	1,59	6,08	8,9	105,03	865,01	9,9
	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
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
Итого за Завтрак		605	26,91	29,74	87,22	748,24		69,3
Итого за период		5 855	247,83	288,04	845,89	6987,87		69,3
Среднее значение за период			24,8	28,8	84,6	698,8		69,3

При составлении меню использовалась литература:

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