



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2024 год

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	цена 5 - 11кл
		с12 лет	с12 лет	с12 лет	с12 лет	с12 лет		
Завтрак								
1 Неделя Понедельник								
	Каша вязкая молочная манная	250	10,54	11,22	32,54	257,42	195к	23,64
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	74,8	53-19-2020н	8
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97л	10,5
	Чай с молоком сгущенным и сахаром	200	1,49	0,99	17,5	83,98	421к	8,5
	Круассан	45	1,8	3,2	54,2	164	п/п	20,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	п/п	2,62
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,8	63	п/п	2,16
Итого за Завтрак		590	23,26	26,38	133,32	785,3		76

1 Неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
Завтрак								
	Котлета Московская	100	12,85	19,8	13,32	356,37	303к	55,16
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	464м	5,09
	Салат из маринованных огурцов с луком	50	0,1	2,51	2,23	30,41	37к	9,76
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	п/п	1,96
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	423к	2,59
Итого за Завтрак		550	20,32	27,87	71,75	702,8		76

1 Неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
Завтрак								
	Плов куриный	235	11,72	7,05	34,62	286,59	331к	60,39
	Винегрет овощной	60	0,61	5,07	3,78	63,32	39к	8,05
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	418к	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	п/п	2,62
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44
Итого за Завтрак		555	19,83	17,52	89,8	652,51		76

1 Неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
Завтрак								
	Тефтели	100	6,7	8,3	11,68	136,83	423м	47,91
	Соус красный основной	20	0,84	2,06	6,21	37,84	528м	3,23
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,76	5,49	22,95	192,37	273м	6,01
	Салат из свежеты отварной с горошком зеленым	60	2,4	6	16,8	86,4	54-14-2020н	9,25

Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
Завтрак								
	Биточки рубленые из птицы	100	9,98	11,35	10,17	177,02	500л	47,49
	Соус красный основной	40	1,67	4,11	12,41	75,68	528м	6,54
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	464м	7,5
	Салат из квашеной капусты	60	0,9	6,06	4,84	78,72	57к	7,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	п/п	2,62
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	423к	2,59
Итого за Завтрак		610	21,92	28,05	87,43	684,35		76

2 Неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
Завтрак								
	Гуляш из мяса птицы	60/60	9,22	12,42	3,43	125,46	311к	53,29
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,24	23,99	162,15	464м	4,27
	Икра свекольная	75	1,59	6,08	8,9	105,03	75м	10,16
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	п/п	2,62
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,8	63	п/п	2,16
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	418к	3,5
Итого за Завтрак		615	23,17	29,24	92,32	716,24		76
Итого за период		5 770	225	238	957	6 801		760
Среднее значение за период			22,5182	23,761	95,678	680,068		76

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 ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП 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