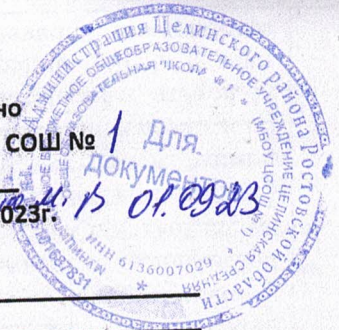




Директор ООО "Мега-Торг"
А.А. Нейжмак
2023г.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 1 Для документа

Брильвайт
2023г.



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	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углевод			
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
Итого за Завтрак		520	17,82	22,88	120,98	696,14		64,3
			Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углевод			
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
Итого за Завтрак		555	20,15	32,92	73,37	687,7		64,3
			Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углевод			
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
Итого за Завтрак		515	28,78	30,97	92,26	782,24		64,3
			Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углевод			
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 свеклы отварной с горошком зеленым	30	1,2	3	8,4	43,2	805	4,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептуры	
Завтрак								
	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" 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		590	23,99	27,3	74,43	650,88		64,3

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	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" 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		600	25,4	26,6	79,27	673,08		64,3
Итого за период		5 505	232	264	888	6 858		643
Среднее значение за период			23,168	26,36	88,823	685,799		64,3

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.Г. Лапшиной 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