



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2023 год

Возрастная категория от 12 лет Неделя 1 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	8,04	9,65	32,54	237,42	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	112	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		580	20,08	24,71	128,72	692,3		69,3

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлета Московская	90	11,57	27	11,99	337,83	220,37	51,55
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из маринованных огурцов с луком	30	0,06	1,51	1,34	18,25	866	5,79
	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	200	3	4	27	156	300,19	3,5
Итого за Завтрак		520	21,7	38,03	81,53	768,1		69,3

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов куриный	220	12,72	14,71	34,62	364,59	220,93	56,25
	Винегрет овощной	80	0,83	6,76	5,04	84,43	804,04	8,05
	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
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Завтрак		550	17,42	22,61	75,26	627,47		69,3

Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели	100	12,14	13,11	11,68	168,23	220,43	44,34
	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	50	2	5	14	72	805,05	7,54
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,64	17,3	87	300,26	6
	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		590	25,77	28,5	101,53	694,15		69,3

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			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
	Салат из соленых помидор с луком	65	0,14	3,27	2,91	39,53	866,03	11,04
	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		625	27,51	16,81	72,32	559,43		69,3

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,54	8,68	36,78	254,34	220,47	22,48
	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	94	968	16,87
Итого за Завтрак		550	19,31	20,82	119,7	667,46		69,3

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	"Ёжики" мясные	90	10,03	10,8	11,6	285,1	220,83	40,91
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	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	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		590	21,87	26,92	94,7	840,88		69,3

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рагу из птицы	220	13,86	10,78	21,34	244,2	220,94	52,48

	Салат витаминный из капусты квашеной и свеклы	80	1,3	4,46	6,34	66,56	822,08	9,31
	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		560	22,66	20,64	79,08	613,36		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	9,98	11,35	10,17	177,02	220,35	45,04
	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 квашеной капусты	60	0,9	6,06	4,84	78,72	822,02	7,82
	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		620	20,93	26,65	78,78	651,3		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	100	10,37	10,35	2,86	146,22	220,95	39,98
	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
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
Итого за Завтрак		565	23,42	27,47	77,45	677		69,3
Итого за период		5 760	247,83	288,04	961,69	6987,87		693
Среднее значение за период			24,8	28,8	96,169	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 ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 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