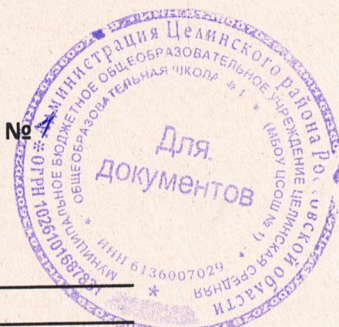




Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 4
 2023г.



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	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	6,43	5,2	21,1	148,24	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	112	83	19,05
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	19	130,75	600,06	3,21
Итого за Завтрак		520	17,82	20,36	111,88	587,27		64,3

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлета Московская	80	10,57	12,16	11,84	320,2	220,37	45,91
	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	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	200	3	4	27	156	300,19	3,5
Итого за Завтрак		520	21,47	23,49	85,18	776,62		64,3

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	45	0,47	3,8	2,84	47,49	804,02	4,49
	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		495	15,64	19,45	63,86	548,53		64,3

Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели	90	6,7	8,3	10,51	136,83	220,43	41,55
	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	805,03	4,69
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,64	17,3	87	300,26	6

	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	20,3	21,99	98,56	660,1		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
	Салат из соленых помидор с луком	45	0,1	2,26	2,01	27,37	866,02	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		585	26,05	15,6	62,22	505,27		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	38,42	189,52	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	94	968	16,87
Итого за Завтрак		500	17,8	19,08	121,34	602,64		64,3

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	"Ёжики" мясные	80	8,91	9,17	10,31	136,83	220,83	36,41
	Соус томатный	40	0,54	2,16	3	34,1	854,02	2,04
	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		570	20,61	24,74	92,65	684,08		64,3

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	45	0,73	2,51	3,56	37,44	822,07	4,95
	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	21,32	18,39	72,5	558,09		64,3

		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	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 квашеной капусты	40	0,6	4,04	3,22	52,48	822,05	5,13
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,28
	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	18,82	22,94	68,05	555,71		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	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	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
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
Итого за Завтрак		520	21,91	24,33	69,5	601,84		64,3
Итого за период		5 505	199	207	834	5 990		643
Среднее значение за период			19,906	20,691	83,419	599,023		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 лбюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г