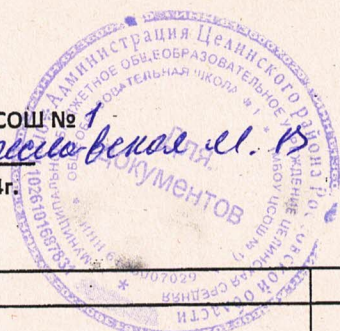


Утверждаю
 Директор ООО "Мега-Торг"
 А.А. Нейжмак
 09.07.2024г.

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №1
 Брислова Елена М. В.
 09.07.2024г.



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2024 год								
Возрастная категория 7-11 лет								
Неделя 1:			День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена 1 - 4кл
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет		
	Каша вязкая молочная манная	200	8,43	5,2	21,1	138,24	195к	19,8
	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	112	п/п	20,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	п/п	2,62
Итого за Завтрак		510	19,05	20,06	108,08	551,12		70
Неделя: 1			День: вторник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Котлета Московская.	90	11,57	17	11,99	337,83	303к	51,76
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	464м	5,09
	Салат из маринованных огурцов с луком	40	0,08	2,01	1,78	24,33	37к	7,81
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	п/п	1,31
	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		520	18,25	24,27	66,17	652,03		70
Неделя: 1			День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Плов куриный	220	10,92	6,32	25,62	266,7	331к	56,43
	Винегрет овощной	50	0,51	4,22	3,15	52,76	39к	6,67
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	418к	3,5
	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
Итого за Завтрак		520	18,16	15,64	76,37	595,91		70
Неделя: 1			День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели	100	6,7	8,3	10,51	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 свеклы отварной с горошком зеленым	30	1,2	3	8,4	43,2	54-14-2020н	4,69
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,64	17,3	87		6,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	п/п	1,96

Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный						п/п	
Итого за Завтрак	530	15,57	19,33	70,56	537,85		70

		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	150	12,45	9,1	18,4	154,56	309м	38,77
	Картофель отварной с зеленью	150	3,12	6	24,87	158,74	470м	17,76
	Салат из соленых помидор с луком	45	0,1	2,26	2,01	27,37	таб 24 м	7,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	п/п	1,96
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	423к	2,59
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44
Итого за Завтрак		575	19,7	18,5	80,88	521,12		70

		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	5,2	21,36	148,52	202к	20,2
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	911	4
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97л	10,5
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,5	25,38	139,62	416к	13,48
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	п/п	2,62
	Вафли Яшкино мягкие 40гр	40	0,4	0,9	47,6	128	п/п	19,2
Итого за Завтрак		500	17,4	15,64	109,58	595,64		70

		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	"Ежики" мясные	90	10,03	7,27	20,6	181,24	299к	40,66
	Соус красный основной	20	0,022	0,4	9,21	43,84	528м	3,23
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	472м	17,07
	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,6	6,05	5,02	77,88	82к	5,25
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15	58	п/п	1,83
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	п/п	1,96
Итого за Завтрак		550	19,022	20,58	96,15	670,08		70

		Неделя: 2			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Paгу из птицы	200	15,6	5,78	25,1	211,55	443м	48,41
	Салат витаминный из капусты квашеной и свеклы	45	0,73	3,91	3,56	37,44	таб 24 м	4,95
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	418к	12,58
	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		505	25,03	15,69	79,56	554,59		70

		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	500л	47,49
	Соус красный основной	20	0,83	2,05	6,2	37,84	528м	3,23
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	464м	7,5
	Салат из квашеной капусты	40	0,6	4,04	3,22	52,48	57к	5,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	п/п	2,62
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный						п/п	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	423к	2,59
	Итого за Завтрак	550	19,36	23,77	70,4	578,27		70

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	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	40	0,85	1,3	4,75	56,02	75м	5,54
	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
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	418к	3,5
	Итого за Завтрак	540	20,98	24,06	79,77	620,08		70
	Итого за период	5 300	193	198	838	5 877		700
	Среднее значение за период		19,2522	19,754	83,752	587,669		70

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. Лапшиной 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