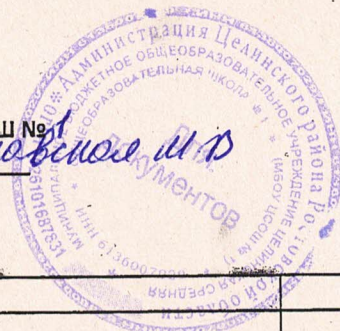


Утверждаю  
 Директор ООО "Мега-Торг"  
 А.А. Нейжмак  
 2024г.

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №1  
 Д.В. Пресновская И.Р.  
 2024г.



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		
<b>Завтрак</b>								
<b>1 Неделя Понедельник</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23,26</b>	<b>26,38</b>	<b>133,32</b>	<b>785,3</b>		<b>76</b>
<b>1 Неделя вторник</b>								
Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,32</b>	<b>27,87</b>	<b>71,75</b>	<b>702,8</b>		<b>76</b>
<b>1 Неделя среда</b>								
Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,83</b>	<b>17,52</b>	<b>89,8</b>	<b>652,51</b>		<b>76</b>
<b>1 Неделя четверг</b>								
Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
<b>Завтрак</b>								
	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 свеклы отварной с горошком зеленым	60	2,4	6	16,8	86,4	54-14-2020Н	9,25

	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	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44
<b>Итого за Завтрак.</b>		<b>560</b>	<b>16,77</b>	<b>22,33</b>	<b>80,13</b>	<b>581,05</b>		<b>76</b>

1 Неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда							№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	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	70	0,15	3,52	3,13	42,57	таб 24 м	12,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	п/п	2,62
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	423к	2,59
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,8	83	п/п	2,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>21,2</b>	<b>20,16</b>	<b>90,4</b>	<b>603,47</b>		<b>76</b>

2 Неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюда							№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная рисовая	250	10,54	11,22	33,78	254,34	202к	25,55
	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	50	3,85	1,5	19	130,75	п/п	3,27
	Вафли Яшкино мягкие 40гр	40	0,4	0,9	47,6	128	п/п	19,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,68</b>	<b>21,96</b>	<b>125,8</b>	<b>727,61</b>		<b>76</b>

2 Неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда							№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	"Ежики" мясные	100	13,84	11,95	22,43	224,88	299к	46
	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	40	3,08	1,2	15,2	104,6	п/п	2,62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23,602</b>	<b>25,56</b>	<b>101,78</b>	<b>739,87</b>		<b>76</b>

2 Неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда							№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Рагу из птицы	220	22,6	8,08	27,61	243,64	443м	52,48
	Салат витаминный из капусты квашеной и свеклы	70	1,13	4,46	5,54	58,24	таб 24 м	6,88
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32,43</b>	<b>18,54</b>	<b>84,05</b>	<b>607,48</b>		<b>76</b>

2 Неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда							№ рецептуры
------------	--------------------	--	--	--	--	--	--	-------------

прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		610	21,82	28,05	87,43	684,35		76

2 Неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры	
<b>Завтрак</b>								
	Гуляш из мяса птицы	60/60	9,22	12,42	3,43	125,46	311к	53,29
	Каша пшенная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		615	23,17	29,24	92,32	716,24		76
<b>Итого за период</b>		5 770	225	238	957	6 801		760
<b>Среднее значение за период</b>			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 организаций питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г