



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

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 1

Г.А. Дроздова
2024г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся
1-4 классов, 7-10 лет на 2024год



Завтрак 1-4 кл. - 70 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша "Дружба"	200	5	6	20,1	168,9	43	27,33
	Чай с лимоном и с сахаром	200			10,1	41,26	300,05	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		21,6	92,8	600,26	2,84
	Масло сливочное порциями	10		8	0,08	74,8	911	9,9
	Сыр Российский	15	3	4		54,6	97,11	10,05
	Яблоко штучное	150	1	1	11,3	70,5	952,46	16,78
Итого за Завтрак		615	12	19	63,18	502,86		70

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	90	8	10	1,84	131,49	991,03	40,96
	Каша рисовая молочная	160	4,8	4,8	33	206	202,03	21,59
	Кофейный напиток	200			12,83	53,38	300,57	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	0,7	116	600,26	3,55
Итого за Завтрак		500	17,1	15,05	48,37	506,87		70

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Помидоры свежие	20			0,76	4,8	853,04	3,61
	Чахохбили	100	9	10	3,3	136	220,6	50,6
	Макароны отварные	150	5	5	32,8	196,8	825	11,66
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,36	2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26	2,13
Итого за Завтрак		500	17	15	63,04	447,1		70

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								

	Рыба тушеная с овощами	110	9	6	4,65	170,34	309,02	40,69
	Пюре картофельное	150	3	5	19,8	145,6	831	23,37
	Чайс с лимоной и с сахаром	200			10,1	41,26	300,05	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4		21,6	92,8	600,26	2,84
Итого за Завтрак		500	16	11	56,15	450		70
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевอด ы			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты	80	1,6	8	8,3	119,1	26,14	9,6
	Плов куриный	170	13	16	21,08	277,1	331,17	52,95
	Кофейный напиток	200			12,83	53,38	300,57	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	2,7	116	600,26	3,55
Итого за Завтрак		500	18,9	24,25	44,91	565,58		70
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	210	7	8,9	29,7	253,3	305	28,41
	Какао-напиток на молоке	200	4	3	11,62	105,46	300,33	17,1
	Вафли Яшкино мягкие	40	2	4	14	130	958,09	20,94
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	2,7	116	600,26	3,55
Итого за Завтрак		500	17,3	16,15	58,02	604,76		70
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Икра свекольная	40	1	3	5,84	58,11	220,12	6,4
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	90	10	5	3,96	113,76	1010	44,62
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	3	36	233,7	811	14,85
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,36	2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26	2,13
Итого за Завтрак		510	22	11	71,98	515,07		70
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Салат из белокачанной капусты и сладкого перца	35	1	2	2,47	34,73	1005	4,92

	Тефтели мясные "Ежики"	80	12	20	7,76	280	220,83	36,59
	Соус красный основной	20		1	2,12	19,91	847	2,07
	Картофель отварной	150	3	5	15,44	143,23	828	20,39
	Кофейный напиток	200			12,83	53,38	300,57	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26	2,13
Итого за Завтрак		515	19	28	56,82	600,85		70
		Неделя: 2			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Запеканка из творога	110	16	14	21,6	311,3	465	45,71
	Соус молочный сладкий	20	1	1	1,46	17,38	282	3,38
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,36	2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26	2,13
	Яблоко	150	0,6	0,6	11,3	70,5		16,78
Итого за Завтрак		510	20,6	15,6	60,54	508,68		70
		Неделя: 2			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	40	1	3	2,96	36,32	600,18	9,7
	Макароны отварные с сыром	170	6	6	37,17	223,04	220,18	20,65
	Яйцо вареное	40	5	5	0,28	62,8	220,78	19
	Какао-напиток на молоке	200	4	3	11,62	105,46	300,33	17,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,26	3,55
Итого за Завтрак		500	20,3	17,25	79,03	543,62		70
Итого за период		5 150	180	172	602	5 245		
Среднее значение за период			18,02	17,23	60,204	524,539		

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 лбюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г