



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

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	12,14	8,16	32,66	232,45	202,08	31,17
	Масло сливочное порциями	15	0,08	8,38	0,08	74,8	911,03	14,85
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,9	600,28	2,14
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	896	19,84
Итого за Завтрак		595	15,4	17,29	73,62	487,55		70

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Котлета Московская с соусом томатным основным	90/30	12,47	19,9	16,02	340,22	889	51,69
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	12,77
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		500	20,69	25,14	77,85	660		70

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	110	9,46	5,82	4,65	144,6	309,09	38,6
	Картофельное пюре	180	3,76	7,46	14,33	173,25	831,03	26,74
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Завтрак		530	16,8	13,52	50,59	450,55		70

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углерод ы			
Завтрак								

	Суп молочный с изделиями макаронными	200	9,58	6,53	20,48	164,65	897	29,38
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Кондитерское изделие	80	3,2	14,4	48,4	352	968	35,38
Итого за Завтрак		510	15,4	21,08	95,18	627,51		70
		Неделя: 1						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
Завтрак								
	Биточки рубленые куриные с соусом	80/30	10,89	10,71	12,34	184,73	1006,2	46,45
	Рис отварной	180	4,45	4,84	45,04	246,19	827,03	17,2
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		540	19,68	15,8	94,48	588,18		70
Неделя: 2 День: четверг								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/20	19,18	15,01	19,4	281,15	465,03	45,72
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	896	19,84
Итого за Завтрак		500	22,5	15,8	60,31	461,15		70
Неделя: 2 День: пятница								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	823,05	15,8
	Яйцо вареное	40	5,12	4,6	0,28	62,8	220,78	14,75
	Макароны отварные с сыром	150	5	5,4	32,8	196,8	220,18	19,1
	Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	11,62	105,46	300,78	17,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		500	19,14	19,07	76,32	552,46		70
Итого за период		5 215	190	195	745	5 543		
Среднее значение за период			18,996	19,462	74,463	554,335		

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 1996г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г