



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №1
В.В. Бресневская
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	Углевод ы			
Завтрак								
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	250	6,94	8,92	29,76	253,29	305,04	38,32
	Масло сливочное порциями	15	0,08	8,38	0,08	74,8	911,03	14,85
	Сыр Российский	15	3,48	4,43		54,6	97,18	10,35
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Завтрак		540	15,27	22,27	66,94	548,29		70

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод 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		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с зеленью	60	0,96	6,05	5,7	81,92	26,23	6,5
	Плов из отварной птицы	180	14,72	18,8	31,46	357,24	331,22	57,02
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,67	2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Завтрак		500	20,45	25,39	74,26	604,76		70
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200	7,78	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
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,22
Итого за Завтрак		595	12,14	17,53	81,87	523,93		70
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	5,7	4,4	126,4	1010	53,05
	Каша гречневая вязкая	150	6,27	5,16	27,74	184,05	838,03	11,7
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		500	21,57	11,11	69,12	466,35		70
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак								
	Биточки рубленые куриные с соусом	90/30	11,88	10,95	13,46	201,52	1006,23	49,52
	Каша ячневая вязкая	180	4,1	4,64	28,69	158,26	908,06	8,12
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	97,17	6,9
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Завтрак		550	21,78	18,74	73,85	530,24		70
		Неделя: 2						

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