



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2024 год

Завтрак 1-4 кл. - 70 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	90	8	10	1,84	131,49	991,03
	Икра кабачковая	35	1	2	2,59	31,78	600,18
	Каша рисовая молочная	100	3	3	20,58	128,89	202,03
	Кофейный напиток	200			12,83	53,38	300,57
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		455	15	15	54,04	415,14	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Помидоры свежие	20			0,76	4,8	853,04
	Чахохбили	100	9	10	3,3	130,5	220,6
	Макароньы отварные	150	5	5	32,8	196,8	825
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,36
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		500	17	15	63,04	441,6	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							

	Рыба тушеная с овощами	110	9	6	4,65	144,6	309,02
	Пюре картофельное	150	3	5	19,8	145,6	831
	Чайс с лимоной и с сахаром	200			10,1	41,26	300,05
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		490	15	11	50,75	401,06	
		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	50	1	5	5,19	72,44	26,14
	Плов куриный	170	13	16	21,08	277,1	331,17
	Кофейный напиток	200			12,83	53,38	300,57
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		450	17	21	55,3	472,52	
		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	200	7	8	28,35	241,23	305
	Какао-напиток на молоке	200	4	3	11,62	105,46	300,33
	Вафли Яшкино мягкие	40	2	4	14	130	958,09
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		470	16	15	70,17	546,29	
		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра свекольная	40	1	3	5,84	58,11	220,12
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	90	10	5	3,96	113,76	1010
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	3	36	233,7	811
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,36
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		510	22	11	71,98	515,07	
		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты и сладкого перца	35	1	2	2,47	34,73	1005

	Тефтели мясные "Ежики"	80	9	4	7,76	93,6	220,83
	Соус красный основной	20		1	2,12	19,91	847
	Картофель отварной	150	3	5	15,44	143,23	828
	Кофейный напиток	200			12,83	53,38	300,57
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		515	16	12	56,82	414,45	
		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	16	14	21,6	311,3	465
	Соус молочный сладкий	20	1	1	1,46	17,38	282
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,36
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		400	20	15	49,24	438,18	
		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая консервированная	40	1	3	2,96	36,32	600,18
	Макароны отварные с сыром	170	6	6	37,17	223,04	220,18
	Яйцо вареное	40	5	5	0,28	62,8	220,78
	Какао-напиток на молоке	200	4	3	11,62	105,46	300,33
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		480	19	17	68,23	497,22	
Итого за период		4 885	169	151	603	4 644	
Среднее значение за период			16,9	15,1	60,275	464,439	

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