



**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов,
 10-11 лет, 12 лет и старше на 2024 год**

Завтрак 5-11 кл. - 74,97 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Каша "Дружба"	210	5	6	25,31	177,35	43	28,95
	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	20	5	6		72,8	97,11	13,4
	Яблоко штучное	150	1	1	11,3	70,5	952,46	16,78
Итого за Завтрак		630	14	21	68,39	529,51		

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	100	9	11	2,04	146,1	991,03	45,51
	Горошек зеленый консервированный	20	1		1,3	8	914	8,91
	Каша рисовая молочная	100	3	3	20,58	128,89	202,03	14,52
	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		450	16	14	52,95	405,97		74,97

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Салат из помидоров с растительным маслом	40		3	1,39	38	29	5,47
	Чахохбили	100	9	10	3,3	130,5	220,6	50,6
	Макароны отварные	190	7	6	41,55	249,28	825	14,77
	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		560	19	19	72,42	527,28		74,97

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	144,6	309,02	41,4
	Пюре картофельное	180	4	6	23,76	174,72	831	28,34
	Чайс с лимоной и с сахаром	200			10,1	41,26	300,05	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26	2,13
Итого за Завтрак		520	16	12	54,71	430,18		74,97
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак								
	Огурцы свежие	20			0,5	2,8	979,05	2,14
	Плов куриный	200	16	18	24,8	326	331,17	66,8
	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		450	19	18	54,33	451,78		74,97
		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак								
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	230	8	10	32,6	277,41	305	34,3
	Какао-напиток на молоке	200	4	3	11,62	105,46	300,33	17,1
	Рулет мини КДВ	40	5	13	59	290	983	21,44
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26	2,13
Итого за Завтрак		500	20	26	119,42	742,47		74,97
		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак								
	Икра свекольная с зеленью	55	2	4	8,06	80,1	220,12	8,93
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	6	4,4	126,4	1010	49,58
	Каша гречневая	180	8	6	33,25	220,68	838,01	12,33
	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		565	24	16	71,89	536,68		74,97
		Неделя: 2			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			

Завтрак								
	Тефтели мясные "Ежики"	100	11	5	9,7	117	220,83	45,74
	Соус красный основной	20		1	2,12	19,91	847	2,07
	Картофель отварной с маслом растительным и зеленью	180	3	7	18,52	183,08	828,03	21,13
	Кофейный напиток	200			12,83	53,38	300,57	3,9
	Хлеб пшеничный	30	3		16,2	69,6	600,26	2,13
Итого за Завтрак		530	17	13	59,37	442,97		74,97
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога	120	12	12	17,28	249,04	465	49,99
	Соус молочный сладкий	20	1	1	1,46	17,38	282	3,38
	Каша вязкая молочная манная	100	3	4	15,11	107,78	220,64	17,47
	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		470	19	17	60,03	483,7		74,97
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	50	1	4	3,86	59,5	823,02	12,08
	Макароньы отварные с сыром	190	6	7	41,55	249,28	220,18	24,66
	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	30	3		16,2	69,6	600,26	2,13
Итого за Завтрак		510	19	19	73,51	546,64		74,97
Итого за период		5 185	183	175	687	5 097		
Среднее значение за период			18,3	17,5	68,702	509,718		

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