



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

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №



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	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
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	40	2,58	0,15	16,2	69,9	600,33	2,14
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	896	19,84
Итого за Завтрак		605	15,4	17,29	73,62	487,55		70

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	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	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	110	9,46	7,15	16,46	163,25	309,09	38,6
	Картофельное пюре	180	3,76	8,46	24,33	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	2,58	0,15	16,2	69,6	600,33	2,36
Итого за Завтрак		530	15,94	15,8	67	446		70

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	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			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Угледо ы			
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			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	250	6,94	8,92	29,76	253,29	305,04	36,92
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Сыр Российский	15	3,48	4,43		54,6	97,18	10,35
	Масло сливочное порциями	15	0,08	8,38	0,08	74,8	911,03	14,85
	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	15,51	22,46	69,79	561,77		70

		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Печень, тушеная в сметанном соусе	100	13,82	13,66	7,51	209,47	220,23	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	24,39	19,07	72,23	549,42		70
		Неделя: 2			День: среда			
Прием		Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№	

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		5 225	189	197	761	5 539		
Среднее значение за период			18,91	19,69	76,104	553,88		

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