



**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
для обучающихся 1-4 классов, 7-10 лет на 2025 год**

Завтрак 1-4 кл. - 73,2 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	200	6,43	7,54	30,21	215,55	220,64	28,96
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	14,0
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	97,17	7,5
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5
Итого за Завтрак		590	11,98	19,49	71,17	506,75		73,2

Неделя: 1

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	25,31	16,02	340,22	889	52,15
	Макароны отварные	170	6,51	6,82	39,48	245,41	825,05	15,41
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		500	21,8	32,47	84,53	708,61		73,2

Неделя: 1

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	39,99
	Картофельное пюре	170	3,63	5,89	22,44	165,01	831,06	28,97
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		510	15,67	11,86	53,27	419,11		73,2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								

	Винегрет овощной с горошком	100	1,56	10,16	8,01	129,52	848,16	17,5
	Голубцы ленивые с соусом	90/30	8,34	17,47	12,42	241,99	898,03	39,1
	Каша пшениная вязкая	150	4,18	5,09	23,99	160,73	194,04	10,56
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		600	16,7	32,87	70,72	643,1		73,2
		Неделя: 1						

	Биточки рубленныекуриные с соусом	80/30	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,2	48,9
	Каша ячневая вязкая	160	3,65	4,13	25,5	140,67	908,1	7,66
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		560	18,72	24,48	72,15	565,78		73,2
		Неделя: 2						

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