



Примерное меню
горячих школьных завтраков
для организации питания детей с 11 лет из многодетных семей и СВО
с сентября 2024г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной, Москва 2004 год

День/неделя: Понедельник-1																	
№ ред.	Наименование дней недели, блюд порции	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Цена	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
120M	Суп молочный с макаронными изделиями	250	17,52	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374		
376M/с/ж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853		
15M	Сыр порционный	20	18,91	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150		
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480		
	Фрукты сезонные	100	18,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
	Итого за _Завтрак	610	60,73	12,113	9,388	58,639	372,824	0,145	11,600	55,400	1,178	295,890	224,940	39,848	4,057		

Завтрак

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

_зистрик															
212М	Омлет натуральный	140	61,28	9,930	13,317	17,477	279,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	8,00	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	30	3,00	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за Раздел:	300	74,58	17,830	14,197	45,178	410,062	0,231	22,193	157,667	2,443	97,957	230,448	45,077	3,687

День/неделя: Среда-1

Завтрак

Завтрак														
38К	Соления	60	18,00	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200

268M,363K	Шницель мясной с томатным соусом	90	31,73	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
309M	Макароны отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
	Фрукты сезонные	100	18,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
376M/сск	Чай с сахаром	200	2,90	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	650	83,62	20,603	17,177	94,567	618,493	0,300	90,566	28,833	3,631	85,432	213,812	52,224	6,517

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак															
224M, 326M	Запеканка творожная с молочным соусом	160	55,73	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15M	Сыр порционный	15	14,18	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
377M/сск	Чай с лимоном	207	3,76	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	4	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	422	77,67	23,989	20,230	64,154	567,862	0,162	5,148	100,801	3,330	337,694	335,770	51,191	2,511

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак															
71M	Соленья	60	18,00	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260M/сск	Гуляш	90	40,01	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312M/сск	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376M/сск	Чай с сахаром	200	2,30	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	540	74,06	20,467	20,048	55,944	487,687	0,308	35,388	26,300	2,795	87,054	287,880	67,930	4,912

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак															
75M	Соленья	60	18,00	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
234M	Котлеты рыбные	90	36,20	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302M	Пюре картофельное	150	20,12	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
382M	Какао с молоком	200	19,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб пшеничный	40	4,00	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	540	98,12	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак															
221M,326M	Запеканка творожная с морковью	160	55,61	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377M	Чай с лимоном	207	3,76	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб пшеничный	20	2,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты сезонные	100	18,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300

Итого за _Завтрак	387	79,37	21,87	20,52	96,53	664,70	0,27	10,62	72,00	4,98	203,41	284,16	59,48	4,78
-------------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	------

День/неделя: Среда-2

Завтрак

75M	Овощи сезонные	60	18,00	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
376M/сск	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,853
309M	Макаронные отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
255M,331M	Печень по-строгановски	90	23,78	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Конд. Изделие	30	17,60	0,075		12,000	48,600				3,150	1,650	1,050	0,240
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
Итого за _Завтрак		570	73,67	27,080	12,780	115,171	687,242	0,605	70,044	2,912	82,473	438,882	81,060	9,880

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

45M	Соления	60	18,00	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450	24,180	17,930	9,800	0,333	121,410
279M,330M	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	27,76	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
312M	Каша гречневая	150	12,00	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376M/сск	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
Итого за _Завтрак		547	64,06	15,860	19,380	69,035	515,396	0,337	50,885	26,263	108,734	232,058	56,861	124,883

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

_Завтрак															
175M	Каша молочная	250	24,27	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
14M	"Паштет"	15	11,25	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
376M/с/ж	Масло порциями	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Чай с сахаром														
	Булочка слобная	40	22,00	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	545	63,82	13,59	22,64	99,40	656,53	0,46	1,95	82,19	3,26	173,48	249,76	66,06	2,88

Итого за завтрак	749,70	189,40	176,63	791,53	5621,13	3,09	307,47	6985,59	55,37	1641,66	2838,05	608,93	166,97
Среднее значение за	74,97	18,94	17,6634	79,153	562,113	0,3086	30,7468	698,5587	5,5366	164,17	283,805	60,893	16,6974
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	29%	57%									
Выполнение СанПиН 2020		25%	22%	24%	23,77%	28,17%	50,52%	99,47%	54,89%	15,30%	26,53%	25,33%	137,06%
ение МР, % от суточной нормы		24%	23%	25%	25%	22%	35%	90%	49%	15%	21%	23%	124%

Коэффициент потерь		0,8	0,9	0,97	0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9
Распределение ЭЦ				Норма								
		Завтрак	23,98	20-25%								