



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше членов семей
участников специальной военной операции,
для обучающихся из многодетных семей, состоящих на учете в УСЗН.

Завтрак 5-11 кл. - 74,97 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	250	8,04	9,43	37,76	269,44	220,64	35,51
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	9,9
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	97,17	6,9
	Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	11,62	105,46	300,78	17,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,92	0,52	14,56	74,8	600,32	3,2
Итого за Завтрак		550	20,35	24,83	85,62	653,7		74,97

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Завтрак								
	Котлета Московская с соусом томатным основным	90/30	12,47	25,31	16,02	340,22	889	51,69
	Макароны отварные	180	6,89	7,22	41,8	259,85	825,04	16,63
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		550	23,9	32,97	97,65	769,45		74,97

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	130	18,12	8,12	6,46	172,72	309,1	43,57
	Картофельное пюре	180	3,76	7,46	14,33	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	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Завтрак		550	25,46	15,82	52,4	478,67		74,97

Неделя: 1

День: четверг

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
Завтрак								
	Суп молочный с изделиями макаронными	240	6,99	8,18	25,06	202,69	897,01	34,35
	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		550	12,81	22,73	99,76	665,55		74,97
		Неделя: 1 День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с зеленью	100	1,6	10,08	9,49	136,53	26,22	11,25
	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	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Завтрак		550	21,95	29,47	83,45	682,57		74,97
		Неделя: 2 День: понедельник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,21	9,98	40,55	287,38	202,09	41,31
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	9,9
	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
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,22
Итого за Завтрак		630	10,68	19,17	84,36	555,66		74,97
		Неделя: 2 День: вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	5,7	4,4	126,4	1010	53,05
	Каша гречневая вязкая	200	8,36	6,88	36,99	245,4	838,05	16,67
	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		550	23,66	12,83	78,37	527,7		74,97
		Неделя: 2 День: среда						
Прием пищи		Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	рецептур ы	Цена
Завтрак								
	Биточки рубленые куриные с	100/30	13,48	12,19	14,76	224,03	1006,21	56,77
	Каша ячневая вязкая	200	4,56	5,16	31,88	175,84	908,05	10,62
	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	2,34
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,14
Итого за Завтрак		590	22,85	17,89	83,86	566,83		74,97
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/30	16,56	11,56	24,03	277,61	465,04	47,3
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	7,13	84,6	896,01	23,01
Итого за Завтрак		550	20,86	12,52	62,77	494,91		74,97
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
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	200	11,58	11	41,09	310,96	220,18	24,07
	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		550	25,72	24,67	84,61	666,62		74,97
Итого за период		5 620	208	213	813	6 062		
Среднее значение за период			20,824	21,29	81,285	606,166		

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 1996г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г