



Утверждаю  
ИП. Нейжмак Александр Иванович  
А.И. Нейжмак  
2022г.



Согласовано  
И.о. директора МБОУ СОШ №7  
2022г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2022-2023 учебный год

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 1 День: понедельник								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	200	6,43	7,72	30,2	217,11	220,64	16,58
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	911	4
	Сыр (порциями)	10	2,79	1,47		25	97	6,6
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,5	25,38	139,62	300,1	13,48
	Круассан	45	2,8	9,45	22,5	189	83	17,91
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
Итого за Завтрак		600	18,8	25,97	93,32	712,73		61,01
Неделя: 1 День: вторник								
Завтрак								
	Котлета Московская	100	12,85	30	13,32	375,37	220,37	44,75
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,93	855	4,94
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		570	21,85	38,91	78,34	768,47		61,01
Неделя: 1 День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Плов куриный	235	21,72	25,81	43,62	498,59	220,41	47,17
	Помидоры свежие	55	0,61	0,11	2,09	13,2	835	6,5
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Завтрак		560	29,83	31,32	97,11	814,39		61,01
Неделя: 1 День: четверг								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели	100	14,6	14,57	11,68	236,83	220,43	33,1
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Икра кабачковая консерв	20	0,4	1,6	1,6	24	823	3,55
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>29,37</b>	<b>30,07</b>	<b>99,09</b>	<b>795,28</b>		<b>61,01</b>
		<b>Неделя: 1</b>				<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Рыба тушеная с овощами	150	19,45	6,1	5,14	154,56	220,4	34,43
	Картофель отварной с зеленью	150	3,12	6	24,87	158,74	833	15,71
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	834	5,25
	Хлеб пшеничный йодированный Целина	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>27</b>	<b>13,29</b>	<b>66,86</b>	<b>500,75</b>		<b>61,01</b>
		<b>Неделя: 2</b>				<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная рисовая	200	6,03	6,94	42,42	260,38	220,47	17,48
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	911	4
	Сыр (порциями)	10	2,79	1,47		25	97	6,6
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,5	25,38	139,62	300,1	13,48
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Вафли Яшкино мягкие 40гр	40					968	17,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15,6</b>	<b>15,74</b>	<b>83,04</b>	<b>567</b>		<b>61,01</b>
		<b>Неделя: 2</b>				<b>День: вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	"Ёжики" мясные	100	11,14	30,21	12,89	368,88	220,83	37,34
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	834	5,25
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15	58	300,17	1,63
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>18,91</b>	<b>37,12</b>	<b>75,46</b>	<b>743</b>		<b>61,01</b>
		<b>Неделя: 2</b>				<b>День: среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Рагу из птицы	70/150	24,86	25,52	31,35	275,61	220,94	45,05
	Икра из кабачков	60	1,12	3,17	7,86	68,51	705	8,62
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4

Итого за Завтрак		640	33,48	34,09	90,61	646,72		61,01
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточки рубленные из птицы	100	13,98	13,35	10,17	217,02	220,35	33,14
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	6,27	34,3	223,7	830	13,19
	Помидоры свежие	50	0,58	0,11	2,01	12,72	835	5,91
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		613	27,63	23,88	89,64	702,67		61,01
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Гуляш из мяса птицы	60/60	12,44	12,42	3,43	175,46	220,95	34,1
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,24	23,99	162,15	194	4,27
	Свекла тушеная	80	1,24	2,49	8,5	61,45	859	6,22
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
Итого за Завтрак		610	26,56	26,15	86,82	704,66		61,01
Итого за период		5 539	249,03	276,54	860,29	6955,67		
Среднее значение за период			24,9	27,7	86	695,6		

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