



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2023 год

Возрастная категория от 12 лет								
Неделя 1								
понедельник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	250	8,04	9,65	37,75	271,39	220,64	20,84
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	74,8	911	8
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97,1	9,9
	Чай с молоком сгущенным и сахаром	200	1,49	0,99	17,5	83,98	300,47	7,5
	Круассан	45	1,8	3,2	54,2	152	83	19,05
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Итого за Завтрак	580	20,08	24,71	133,93	766,27		69,3
Неделя: 1								
День: вторник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Котлета Московская	100	12,85	30	13,32	375,37	220,37	49,22
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	834	9,23
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
	Итого за Завтрак	560	20,7	35,62	71,02	699,79		69,3
Неделя: 1								
День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Плов куриный	235	21,72	25,81	43,62	498,59	220,92	51,88
	Помидоры свежие	55	0,61	0,11	2,09	13,2	835	9,91
	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	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Итого за Завтрак	550	29,83	31,32	97,11	814,39		69,3
Неделя: 1								
День: четверг								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели	100	14,6	14,57	11,68	236,83	220,43	36,41
	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

	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	55	2,2	5,5	15,4	79,2	805	7,75
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Завтрак		615	31,94	34,27	116,69	876,63		69,3

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	150	19,45	6,1	5,14	154,56	220,4	36,15
	Картофель отварной с зеленью	150	3,12	6	24,87	158,74	833	15,71
	Огурцы свежие	70	0,56	0,07	1,75	9,8	834	11,04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		630	27,93	13,61	71,16	529,7		69,3

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,54	8,68	53,03	325,48	220,47	22,48
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	911	4
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97,1	9,9
	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	2,57
	Вафли Яшкино мягкие 40гр	40	0,8	2,6	42,3	124	968	16,87
Итого за Завтрак		550	19,31	20,82	135,95	768,6		69,3

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	"Ёжики" мясные	100	11,14	30,21	12,89	368,88	220,83	41,66
	Соус красный основной	30	1,25	3,08	9,31	56,76	220,44	3,23
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,6	6,05	5,02	77,88	829	5,25
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15	58	300,17	1,63
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
Итого за Завтрак		580	22,13	46,5	92,34	896,79		69,3

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рагу из птицы	220	13,86	10,78	21,34	244,2	220,94	49,55
	Помидоры свежие	65	0,72	0,13	2,47	15,6	835	12,24
	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	2,57

	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Завтрак		545	22,08	16,31	75,21	562,4		69,3

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточки рубленые из птицы	100	13,98	13,35	10,17	217,02	220,35	39,77
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,33	8,13	7,73	108,67	26,03	13,09
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		640	25,36	30,72	81,67	721,25		69,3

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	38,54
	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,24	23,99	162,15	194	4,27
	Икра свекольная	75	1,59	6,08	8,9	105,03	865,01	9,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
Итого за Завтрак		605	26,91	29,74	87,22	748,24		69,3
Итого за период		5 855	247,83	288,04	845,89	6987,87		693
Среднее значение за период			24,8	28,8	84,6	698,8		69,3

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