



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



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №
2022г.

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

Возрастная категория 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
			Неделя: 1					
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 молоко 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		500	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
	Винегрет овощной	50	0,62	5,07	3,78	63,32	804,01	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		545	29,84	36,28	98,8	864,51		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
Итого за Завтрак		570	29,37	30,07	99,09	795,28		61,01
		Неделя: 1				День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	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 маринованные	25	0,7		0,33	4	862,02	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
Итого за Завтрак		575	27,3	13,24	65,94	497,75		61,01
		Неделя: 2				День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	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 молоко 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
Итого за Завтрак		500	15,6	15,74	83,04	567		61,01
		Неделя: 2				День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	"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
	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	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
Итого за Завтрак		540	20,11	43,12	79,23	813,88		61,01
		Неделя: 2				День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рагу из птицы	70/150	24,86	25,52	31,35	275,61	220,94	45,05
	Огурцы маринованные	45	1,26		0,59	7,2	862	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		525	33,62	30,92	83,34	585,41		61,01
		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	33,14
	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 квашеной капусты	50	0,75	5,05	4,03	65,6	822	11,6
	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		610	24,78	27,64	77,97	678,18		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		5 545	247,83	288,04	845,89	6987,87		
Среднее значение за период			24,8	28,8	84,6	698,8		

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