



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2023 год

Возрастная категория 12 лет и старше

		Неделя: 1				День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	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	6,65
	Чай с молоко сгущенным	200	1,49	0,99	17,5	83,98	300,47	7,5
	Круассан	45	2,8	9,45	22,5	189	83	18,37
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,89
Итого за Завтрак 2		490	14,48	26,05	85,74	650,39		54,99
		Неделя: 1				День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	Котлета Московская	90	11,57	27	11,99	337,83	220,37	40,28
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	2,55	4,19	42,45	855,03	4,54
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,26
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак 2		530	19,58	34,85	71,96	692,05		54,99
		Неделя: 1				День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	Плов куриный	220	20,34	24,17	40,83	466,76	220,93	40,58
	Винегрет овощной	65	0,67	5,49	4,1	68,6	804,04	8,39
	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	2,52
Итого за Завтрак 2		525	27,69	34,34	92,21	806,53		54,99
		Неделя: 1				День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	Тефтели	100	14,6	14,57	11,68	236,83	220,43	33,1
	Соус томатный	40	0,54	2,16	3	34,1	854,02	2,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,26
Итого за Завтрак 2		510	27,28	27,18	86,78	712,23		54,99

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	Рыба тушеная с овощами	150	19,45	6,1	5,14	154,56	220,4	34,43
	Картофель отварной	160	3,14	4,81	25,29	157,29	828,02	16,28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,04	15	58	300,17	2,39
Итого за Завтрак 2		540	25,71	12	59,84	469,53		54,99

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	Каша вязкая молочная рисовая	200	6,03	6,94	42,42	260,38	220,47	17,48
	Сыр (порциями)	10	2,79	1,47		25	97	6,65
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,5	25,38	139,62	300,1	13,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Печенье Панкейк	36						15,49
Итого за Завтрак 2		476	14,8	11,81	79,2	503,45		54,99

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	"Ежики" мясные	90	10,03	27,19	11,6	331,99	220,83	33,61
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,8	3,03	2,51	38,94	829,02	2,9
	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	1,89
Итого за Завтрак 2		500	17,88	38,08	75,74	748,51		54,99

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	Рагу из птицы	220	24,86	25,52	31,35	275,61	220,94	45,05
	Салат из маринованных огурцов с луком	30	0,06	1,51	1,34	18,25	866	4,55
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
Итого за Завтрак 2		480	31,38	30,32	75,41	529,09		54,99

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	Биточки рубленые из птицы	100	13,98	13,35	10,17	217,02	220,35	33,14
	Соус томатный	30	0,41	1,62	2,25	25,58	854,01	1,47
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5

	Салат из квашеной капусты	30	0,45	3,03	2,42	39,36	822,03	7,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак 2		550	22,86	24,83	66,05	599,45		54,99

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2								
	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 отварная	35	0,53	0,04	3,08	14,7	913,02	2,15
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
Итого за Завтрак 2		535	25,4	23,56	77,92	643,21		54,99
Итого за период		5 136	227,06	263,02	770,85	6354,44		
Среднее значение за период			22,7	26,3	77,1	635,4		

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 ПООП при общеобразовательных школах под редакцией В.Г. 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