



Утверждаю
 ИП Нейжмак Александр Иванович
 А. И. Нейжмак
 2023г.



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 3
 2023г.

Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2023 год

Возрастная категория 7-11лет								
Неделя 1								
понедельник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	200	6,43	7,72	30,2	217,11	220,64	16,58
	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	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 "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
Итого за Завтрак		530	18,8	25,97	93,32	712,73		64,3
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	44,75
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из морской капусты (консерв)	30	0,27	0,06	0,9	7,47	998,03	8,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	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		530	21,85	38,91	78,34	768,47		64,3
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	47,17
	Винегрет овощной	75	0,93	7,61	5,67	94,98	804,03	9,68
	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
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
Итого за Завтрак		545	29,84	36,28	98,8	864,51		64,3
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	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

	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	50	2	5	14	72	805	6,75
	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	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
Итого за Завтрак		600	29,37	30,07	99,09	795,28		64,3

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	34,43
	Картофель отварной с зеленью	150	3,12	6	24,87	158,74	833	15,71
	Салат из маринованных огурцов с луком	50	0,11	2,52	2,24	30,41	17,03	8,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	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		600	27,3	13,24	65,94	497,75		64,3

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			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)	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	2,52
	Вафли Яшкино мягкие 40гр	40					968	16,92
Итого за Завтрак		500	15,6	15,74	83,04	567		64,3

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	"Ежики" мясные	100	11,14	30,21	12,89	368,88	220,83	37,34
	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	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
Итого за Завтрак		570	20,11	43,12	79,23	813,88		64,3

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рагу из птицы	220	24,86	25,52	31,35	275,61	220,94	45,05
	Салат из маринованных огурцов с луком	70	0,15	3,52	3,13	42,57	864	11,8
	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

	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
Итого за Завтрак		550	33,62	30,92	83,34	585,41		64,3

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 вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Салат из квашеной капусты	60	0,9	6,06	4,84	78,72	822,02	14,78
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	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		620	24,78	27,64	77,97	678,18		64,3

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	34,1
	Каша пшеничная 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	9,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
Итого за Завтрак		605	26,56	26,15	86,82	704,66		64,3
Итого за период		5 650	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 ПООП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПООП 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