



**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков
для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2024 год.**

Завтрак 5-11 кл. - 74,97 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	270	7,5	9,63	32,15	273,55	305,05	43,29
	Масло сливочное порциями	15	0,08	8,38	0,08	74,8	911,03	14,85
	Сыр Российский	15	3,48	4,43		54,6	97,18	10,35
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Завтрак		560	15,83	22,98	69,33	568,55		74,97

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Котлета Московская с соусом томатным основным	90/30	12,47	25,31	16,02	340,22	889	51,69
	Макароны отварные	180	6,89	7,22	41,8	259,85	825,04	16,63
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		550	23,9	32,97	97,65	769,45		74,97

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	130	18,12	8,12	6,46	172,72	309,1	43,57
	Картофельное пюре	180	3,76	7,46	14,33	173,25	831,03	26,74
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Завтрак		550	25,46	15,82	52,4	478,67		74,97

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								

	Биточки рубленые куриные с соусом	100/30	13,48	12,19	14,76	224,03	1006,21	56,77
	Каша ячневая вязкая	200	4,56	5,16	31,88	175,84	908,05	10,62
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,34
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,14
Итого за Завтрак		590	22,85	17,89	83,86	566,83		74,97
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/30	16,56	11,56	24,03	277,61	465,04	47,3
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	7,13	84,6	896,01	23,01
Итого за Завтрак		550	20,86	12,52	62,77	494,91		74,97
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	823,05	15,8
	Яйцо вареное	40	5,12	4,6	0,28	62,8	220,78	14,75
	Макароны отварные с сыром	200	11,58	11	41,09	310,96	220,18	24,07
	Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	11,62	105,46	300,78	17,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		550	25,72	24,67	84,61	666,62		74,97
Итого за период		5 630	204	211	797	5 977		
Среднее значение за период			20,372	21,105	79,656	597,651		

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 1996г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г