



**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков
для обучающихся 1-4 классов, с 7 до 10 лет на 2024год**

Завтрак 1-4 кл. - 86 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	250	6,94	8,92	29,76	253,29	305,04	38,32
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	9,9
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	97,17	6,9
	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
	Кондитерское изделие	45	6,5	19	52	410	83	26,74
Итого за Завтрак		545	18,39	39,27	108,02	883,99		86

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	9,6	853,09	16
	Котлета Московская с соусом томатным основным	90/30	12,47	25,31	16,02	340,22	889	51,69
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	12,77
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		540	21,13	30,63	79,37	669,6		86

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	110	9,46	8,38	13,35	144,6	309,09	38,6
	Картофельное пюре	160	3,34	6,63	12,74	154	831,05	23,12
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	896	19,84
Итого за Завтрак		650	16,12	15,8	67	478,6		86

Неделя: 1

День: четверг

Прием	Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№
-------	-----	------------------	--	--	---------	---

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
Суп молочный с изделиями макаронными	210	9,52	6,86	21,5	172,88	897,03	30,31	
Масло сливочное порциями	15	0,08	8,38	0,08	74,8	911,03	14,85	
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,1	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36	
Кондитерское изделие	80	3,2	14,4	48,4	352	968	35,38	
Итого за Завтрак	545	16,28	29,84	101,68	733,74		86	
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с	70	1,31	8,23	7,76	111,5	26,27	7,74
	Плов из отварной птицы	230	18,85	24,95	40,41	465,85	331,26	73,9
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Завтрак		540	22,74	33,38	79,75	710,05		86
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,78	8,16	32,66	232,45	202,08	31,17
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	97,17	6,9
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Йогурт	1					952,02	42,39
Итого за Завтрак		441	12,92	11,45	61,69	391,83		86
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак								
	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	893,02	17,11
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	5,7	4,4	126,4	1010	53,05
	Каша гречневая вязкая	150	6,27	5,16	27,74	184,05	838,03	11,7
	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
Итого за Завтрак		530	20,25	11,06	59,57	426,95		86
		Неделя: 2		День: среда				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	914,07	19,51
	Биточки рубленые куриные с соусом	90/30	11,88	10,95	13,46	201,52	1006,23	49,52
	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	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		620	22,33	16,46	85,69	554,62		86
			Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	120/30	22,38	15,27	33,66	328,01	465,06	58,55
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	7,13	84,6	896,01	23,01
Итого за Завтрак		560	25,82	16,18	67	522,11		86
			Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Яйцо вареное	40	5,12	4,6	0,28	62,8	220,78	14,75
	Макаронны отварные с сыром	190	10,38	8,92	39,02	278,99	220,18	23,01
	Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	11,62	105,46	300,78	17,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Булочка	80	6	3	41	217	1017	29
Итого за Завтрак		540	27,66	20,15	108,12	733,85		86
Итого за период		5 511	204	224	818	6 105		
Среднее значение за период			20,364	22,422	81,789	610,534		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р. Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г