

Утверждаю  
 Директор ООО "Мега-Торг"  
 А.А. Нейжмак  
 2024г.



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 59 п. Белозерный  
 [Signature]  
 2024г.



**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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								



	Суп молочный с изделиями макаронными	240	6,99	8,18	25,06	202,69	897,01	34,35
	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	2,14
	Кондитерское изделие	80	3,2	14,4	48,4	352	968	35,38
Итого за Завтрак		550	12,81	22,73	99,76	665,55		74,97

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с зеленью	100	1,6	10,08	9,49	136,53	26,22	11,25
	Плов из отварной птицы	180	14,72	18,8	31,46	357,24	331,22	57,02
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Завтрак		550	21,95	29,47	83,45	682,57		74,97

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,21	9,98	40,55	287,38	202,09	41,31
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	9,9
	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
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,22
Итого за Завтрак		630	10,68	19,17	84,36	555,66		74,97

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	5,7	4,4	126,4	1010	53,05
	Каша гречневая вязкая	200	8,36	6,88	36,99	245,4	838,05	16,67
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		550	23,66	12,83	78,37	527,7		74,97

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
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
<b>Итого за Завтрак</b>		590	22,85	17,89	83,86	566,83		74,97
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: четверг</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,86	12,52	62,77	494,91		74,97
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: пятница</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	25,72	24,67	84,61	666,62		74,97
<b>Итого за период</b>		5 630	204	211	797	5 977		
<b>Среднее значение за период</b>			20,372	21,105	79,656	597,651		

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