Утверждаю
Директор ООО "Мега-Торг"
_____ А.А. Нейжмак
_____ 2023г.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №2
_____
01.09.2023г.

Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2023 год

Возрастная категория 7-11 лет **Неделя 1** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	200	6,43	7,72	30,2	217,11	220,64	16,64
	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 и сахаром	200	1,49	0,99	17,5	83,98	300,47	7,5
	Круассан	45	1,8	3,2	54,2	152	83	19,05
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,85	1,5	19	130,75	600,06	3,21
Итого за Завтрак		520	17,82	22,88	120,98	696,14		64,3

Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Котлета Московская	90	11,57	27	11,99	337,83	220,37	44,3
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Огурцы свежие	55	0,44	0,06	1,38	7,7	834	8,51
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		555	20,15	32,92	73,37	687,7		64,3

Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Плов куриный	235	21,72	25,81	43,52	498,59	220,92	51,88
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	835	5,55
	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	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Завтрак		515	28,78	30,97	92,26	782,24		64,3

Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели	100	14,6	14,57	11,68	236,83	220,43	36,41
	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
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	30	1,2	3	8,4	43,2	805	4,69

	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
Итого за Завтрак		560	29,38	31,02	99,73	790,1		64,3

Неделя: 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	150	19,45	6,1	5,14	154,56	220,4	36,15
	Картофель отварной с зеленью	150	3,12	6	24,87	158,74	833	15,71
	Огурцы свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	834	7,48
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		585	26,31	13,39	61,34	484,2		64,3

Неделя: 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			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 молоко 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	2,57
	Вафли Яшкино мягкие 40гр	40	0,8	2,6	42,3	124	968	16,87
Итого за Завтрак		500	17,8	19,08	125,34	703,5		64,3

Неделя: 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	"Ёжики" мясные	90	10,03	27,19	11,6	331,99	220,83	37,3
	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	1,93
Итого за Завтрак		560	20,25	43,18	87,25	833,75		64,3

Неделя: 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рагу из птицы	220	13,86	10,78	21,34	244,2	220,94	49,55
	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	9,6	835	7,24
	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	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Завтрак		520	21,8	16,26	74,26	556,4		64,3

Неделя: 2 **День:** четверг

Прием		Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак								
	Биточки рубленные из птицы	100	13,98	13,35	10,17	217,02	220,35	39,77
	Соус томатный	30	0,41	1,62	2,25	25,58	854,01	1,52
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	26,04	9,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		590	23,99	27,3	74,43	650,88		64,3

Неделя: 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Гуляш из мяса птицы	60/60	12,44	12,42	3,43	175,46	220,95	38,54
	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,24	23,99	162,15	194	4,27
	Икра свекольная	40	0,85	3,24	4,75	56,02	865,02	5,54
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	12,58
Итого за Завтрак		560	25,4	26,6	79,27	673,08		64,3
Итого за период		5 505	232	264	888	6 858		643
Среднее значение за период			23,168	26,36	88,823	685,799		64,3

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 1996 г

4.Сборник рецептур лбюд и типовых меню для организации питания детей школьного возроста. Новосибирск - 2021г