

Утверждаю  
Директор ООО "МЕГА-ТОРГ"  
Нейжмак А.А.



Согласовано  
Директор МБОУ Буденновская СОШ №80  
Васильева Е.Д.

Примерное 10-дневное меню школьных горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов (осень-зима) - 70 рублей 00 копеек.

| Прием пищи       | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | Цена  |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|-------|
|                  |                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |       |
|                  |                                                |              |                  |       |          |                            |                |       |
| Рацион:          |                                                | Неделя:      | 1                |       | День:    | понедельник                |                |       |
| Завтрак          |                                                |              |                  |       |          |                            |                |       |
| 1                | Суп молочный с макаронными изделиями           | 200          | 5,1              | 1,9   | 15       | 142,6                      | 200,08         | 20,63 |
|                  | Масло сливочное (порциями)                     | 10           | 0,1              | 7,2   | 0,1      | 66,1                       | 909            | 8,00  |
|                  | Сыр(порциями)                                  | 15           | 4,5              | 3     | 4,8      | 42                         | 97             | 10,80 |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40           | 3,44             | 0,2   | 21,6     | 92,8                       | 600,01         | 2,60  |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром                      | 200          | 0,3              | 0     | 15,2     | 60                         | 300,05         | 2,59  |
|                  | Сдоба                                          | 70           | 5                | 6,8   | 26,7     | 181,2                      |                | 25,38 |
| Итого за Завтрак |                                                | 535          | 18,44            | 19,1  | 83,4     | 584,7                      |                | 70,00 |
| Завтрак          |                                                | Неделя:      | 1                |       | День:    | вторник                    |                |       |
| 2                | Курица тушеная с морковью (в сметанном соусе)  | 100          | 15,1             | 12,1  | 32,1     | 326,2                      | 1010           | 51,30 |
|                  | Каша ячневая вязкая с маслом                   | 150          | 0,7              | 4,5   | 6        | 67                         | 78             | 6,50  |
|                  | Винегрет овощной                               | 40           | 0,5              | 3,57  | 4,8      | 45,3                       | 848.07         | 5,40  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40           | 3,44             | 0,2   | 21,6     | 92,8                       | 600,01         | 2,60  |
|                  | Чай с сахаром каркаде                          | 200          | 0,2              | 0     | 15       | 58                         | 300.55         | 4,20  |
|                  |                                                | 530          | 19,94            | 20,37 | 79,5     | 589,3                      |                | 70,00 |
| Завтрак          |                                                | Неделя:      | 1                |       | День:    | среда                      |                |       |
| 3                | Рыба тушеная с овощами                         | 100/50       | 12,03            | 12,9  | 27,9     | 289,7                      | 309,02         | 39,93 |
|                  | Картофель отварной                             | 150          | 3,9              | 6,5   | 22       | 183,9                      | 813            | 16,50 |
|                  | Овощи по сезону                                | 30           | 0,8              | 0     | 0,39     | 4,8                        | 220.09         | 6,40  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30           | 2,58             | 0,15  | 16,2     | 69,6                       | 600,01         | 1,95  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20           | 1,46             | 0,26  | 7,28     | 37,4                       | 600,02         | 1,60  |
|                  | Кофейный напиток                               | 200          | 0,24             | 0,19  | 12,9     | 53,4                       | 300,06         | 3,62  |
| Итого за Завтрак |                                                | 580          | 21,01            | 20    | 86,67    | 638,8                      |                | 70,00 |
| Завтрак          |                                                | Неделя:      | 1                |       | День:    | четверг                    |                |       |
| 4                | Котлета из курицы                              | 80           | 10               | 10,1  | 18,7     | 172,3                      | 1006.08        | 48,47 |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом(спагетти) | 150          | 5,6              | 5,8   | 34,9     | 214,8                      | 842            | 11,50 |
|                  | Икра свекольная                                | 50           | 1,4              | 4,4   | 8,2      | 78,5                       | 220.12         | 5,60  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40           | 3,44             | 0,2   | 21,6     | 92,8                       | 600,01         | 2,60  |
|                  | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,2              | 0     | 15       | 58                         | 300,04         | 1,83  |
|                  |                                                | 520          | 20,64            | 20,5  | 98,4     | 616,4                      |                | 70,00 |
| Завтрак          |                                                | Неделя:      | 1                |       | День:    | пятница                    |                |       |
| 5                | Плов куриный                                   | 50/150       | 14,8             | 13,6  | 36,7     | 339,5                      | 220.71         | 51,41 |
|                  | Салат из квашеной капусты                      | 60           | 0,96             | 3,06  | 4,64     | 51,32                      | 45.06          | 12,45 |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30           | 2,58             | 0,15  | 16,2     | 69,6                       | 600,01         | 1,95  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20           | 1,46             | 0,26  | 7,28     | 37,4                       | 600,02         | 1,60  |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром                      | 200          | 0,3              | 0     | 15,2     | 60                         | 300,05         | 2,59  |
|                  |                                                | 510          | 20,1             | 17,07 | 80,02    | 557,82                     |                | 70,00 |
| Завтрак          |                                                | Неделя:      | 2                |       | День:    | понедельник                |                |       |
| 6                | Каша вязкая молочная манная                    | 200          | 4,8              | 6,4   | 29,4     | 224,8                      | 202            | 21,80 |
|                  | Булочка с маслом и сыром                       | 105          | 9,3              | 16,8  | 22,1     | 227,8                      | п/п            | 34,30 |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40           | 3,44             | 0,2   | 21,6     | 92,8                       | 600,01         | 2,60  |
|                  | Какао напиток со сгущенным молоком             | 200          | 3,7              | 2,5   | 24,4     | 135,6                      | 920            | 11,30 |
|                  |                                                | 545          | 21,24            | 25,9  | 97,5     | 681                        |                | 70,00 |
| Завтрак          |                                                | Неделя:      | 2                |       | День:    | вторник                    |                |       |
| 7                | Наггетсы куриные                               | 60           | 7,8              | 9,4   | 16,7     | 167,16                     | 997.04         | 50,97 |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом           | 150          | 5,6              | 5,8   | 34,94    | 214,74                     | 842            | 9,00  |
|                  | Икра свекольная                                | 50           | 1,4              | 4,4   | 8,2      | 78,5                       | 220.12         | 5,60  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40           | 3,44             | 0,2   | 21,6     | 92,8                       | 600,01         | 2,60  |
|                  | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,2              | 0     | 15       | 58                         | 300,04         | 1,83  |
| Итого за Завтрак |                                                | 500          | 18,44            | 19,8  | 96,44    | 611,2                      |                | 70,00 |
| Завтрак          |                                                | Неделя:      | 2                |       | День:    | среда                      |                |       |
| 8                | Куриные оладьи с морковью и луком              | 60           | 10,63            | 10,04 | 12,7     | 219,7                      | 315            | 46,18 |
|                  | Каша пшеничная вязкая                          | 150          | 4,05             | 4,6   | 20,3     | 156,8                      | 807.02         | 10,8  |
|                  | Винегрет овощной                               | 50           | 0,6              | 4,5   | 3,9      | 56,6                       | 848.07         | 6,80  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40           | 3,44             | 0,2   | 21,6     | 92,8                       | 600,01         | 2,60  |
|                  | Кофейный напиток                               | 200          | 0,24             | 0,19  | 12,9     | 53,4                       | 300,06         | 3,62  |
| Итого за Завтрак |                                                | 500          | 18,96            | 19,53 | 71,4     | 579,3                      |                | 70,00 |
| Завтрак          |                                                | Неделя:      | 2                |       | День:    | четверг                    |                |       |

|                                   |                              |                |               |               |               |                |        |              |
|-----------------------------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|--------------|
|                                   | Рагу из филе птицы           | 50/150         | 14,2          | 15            | 44,7          | 305,4          | 443,01 | 52,37        |
|                                   | Салат из квашеной капусты    | 60             | 0,96          | 3,06          | 4,64          | 51,32          | 45,06  | 12,45        |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30             | 2,58          | 0,15          | 16,2          | 69,6           | 600,01 | 1,95         |
| 9                                 | Хлеб ржано-пшеничный         | 20             | 1,46          | 0,26          | 7,28          | 37,4           | 600,02 | 1,60         |
|                                   | Чай с сахаром                | 200            | 0,2           | 0             | 15            | 58             | 300,04 | 1,63         |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                              | <b>510</b>     | <b>19,4</b>   | <b>18,47</b>  | <b>87,82</b>  | <b>521,72</b>  |        | <b>70,00</b> |
| <b>Завтрак</b>                    |                              | <b>Неделя:</b> | <b>2</b>      |               | <b>День:</b>  | <b>пятница</b> |        |              |
|                                   | Каша вязкая молочная рисовая | 180            | 4,5           | 5             | 30,2          | 184,5          | 202    | 17,78        |
| 10                                | Омлет натуральный            | 75             | 7,6           | 8,6           | 1,41          | 150,6          | 284    | 41,72        |
|                                   | Икра кабачковая              | 30             | 0,6           | 2,7           | 2,4           | 35,7           | 600,14 | 5,31         |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный  | 40             | 3,44          | 0,2           | 21,6          | 92,8           | 600,01 | 2,60         |
|                                   | Чай с лимоном и с сахаром    | 200            | 0,3           | 0             | 15,2          | 60             | 300,05 | 2,59         |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                              | <b>525</b>     | <b>16,44</b>  | <b>16,5</b>   | <b>70,81</b>  | <b>523,6</b>   |        | <b>70,00</b> |
| <b>Итого за период</b>            |                              |                | <b>195</b>    | <b>197</b>    | <b>852</b>    | <b>5 904</b>   |        |              |
| <b>Среднее значение за период</b> |                              |                | <b>19,461</b> | <b>19,724</b> | <b>85,196</b> | <b>590,384</b> |        |              |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях

Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И.

Лобкин, М.В. Семенкина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П.

Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская),

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева),

Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Круга, М.Н. Бойко),

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 г

4. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой