



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



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 1
 2024г.

**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	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,78	9,65	32,66	232,45	202,08	31,17
	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
	Йогурт	125	3,5	3,1	18,7	117	895	43,79
Итого за Завтрак		565	16,18	15,85	77,54	495,35		86

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
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-	№	
-------	-----	------------------	--	--	---------	---	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
Завтрак									
	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	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
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	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	250	6,94	8,92	29,76	253,29	305,04	36,92	
	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	
	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	
	Кондитерское изделие	45	6,5	18	52	410	83	26,74	
Итого за Завтрак		545	18,63	38,46	110,87	897,47		86	
		Неделя: 2			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	893,02	17,11	
	Печень, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,82	13,66	11,85	209,47	220,23	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	23,07	19,02	62,88	510,02		86	

		Неделя: 2		День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	914,07	16	
	Биточки рубленые куриные с соусом	80/30	10,89	10,65	12,34	184,73	1006,2	46,45	
	Рис отварной	180	4,45	4,84	45,04	246,19	827,03	17,2	
	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		580	20,92	15,82	97,08	604,18		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	
	Макароны 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		5 595	209	235	851	6 355			
Среднее значение за период			20,855	23,513	85,129	635,497			

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