



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
для обучающихся 5-11 классов с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2025 год.

Завтрак 5-11 кл. - 89,0 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Завтрак 5-11 кл. - 89,0 руб.			Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	17,39	22,46	48,86	466,67	719,03	84,76
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,26	2,14
Итого за Завтрак		430	19,97	22,61	75,04	576,17		89

Неделя: 1

День: вторник

		Неделя: 1		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углед вод ы			
Завтрак								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	70	1,1	7,07	5,59	90,25	805,18	11,06
	Котлета Московская с соусом томатным основным	100/30	13,66	28,44	16,74	375,89	889,01	56,82
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		600	24,44	41,01	91,44	823,32		89

Неделя: 1

День: среда

		Неделя: 1		день: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Биточки рубленые куриные с соусом	100/30	13,48	12,19	14,76	224,03	1006,21	56,76
	Картофельное пюре	165	3,45	6,84	13,14	158,81	831,11	28
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		525	19,51	19,18	54,08	492,34		89

Неделя: 1

День: четверг

		Неделя: 1		День: 1		День: 1			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена	
			Белки	Жиры	Углевод ы				
Завтрак									
	Винегрет овощной с горошком	80	1,25	8,13	6,41	103,62	848,25	13,52	
	Наггетсы куриные	80	14,16	8,72	11,23	150,8	992,09	61,42	
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,49	24,71	155,31	807,05	8,02	
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14	

Итого за Завтрак		540	22,03	21,49	68,65	520,59		89
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Свекла отварная	60	0,9	0,06	7,68	25,2	97,14	6,85
	Плов из отварной птицы	230	18,85	24,95	40,41	465,85	331,26	77,91
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		520	22,33	25,16	74,27	600,55		89
		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Винегрет овощной с горошком	80	1,25	8,13	6,41	103,62	848,25	13,52
	Сосиски отварные	50	5,21	7,79	0,43	113	220,55	32,94
	Макароны отварные	180	6,89	7,22	41,8	259,85	825,04	15,6
	Бутерброд с сыром и с маслом	35	4,7	7,9	7,3	123	832	21,3
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		575	20,87	31,38	84,97	722,45		89
		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	80	1,33	5,13	8,53	72,67	823,1	16,84
	Тефтели из мяса птицы с соусом	100/30	10,64	16,21	13,36	242,98	220,1	54,35
	Каша гречневая вязкая	150	6,27	5,16	27,74	184,05	838,03	11
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		620	23,14	26,96	88,49	669,8		89
		Неделя: 2			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	914,07	15,28
	Биточки рубленые куриные с соусом	80/30	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,02	48,9
	Рис отварной	180	4,45	4,84	45,04	246,19	827,03	18,06
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	2,86
Итого за Завтрак		580	20,92	15,21	97,08	604,18		89
		Неделя: 2			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№	
			Белки	Жиры	Углевод ы			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак								
	Гамбургер школьный	200	76,58	36,11	383,5	1478,36	1001,03	65,75
	Каша вязкая молочная манная	130	4,17	5,02	19,63	141,12	220,7	19,01
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		560	83,33	41,28	429,31	1728,98		89
		Неделя: 2 День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из соленых помидор с луком	70	0,42	4,21	2,09	48,5	17,07	16,13
	Голубцы ленивые с соусом	100/30	9,03	18,93	13,45	262,15	898,01	41,82
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	2,72	38,4	249,28	811,05	16,99
	Компот из плодов свежих (апельсины)	180	0,24	0,05	21,95	90,61	300,11	11,2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Завтрак		580	21,98	26,11	97,49	743,34		89
Итого за период		5 530	279	270	1 161	7 482		
Среднее значение за период			27,852	27,039	116,082	748,172		

При составлении меню использовалась литература:

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