

«Утверждаю»



ИП Задорожная Л.А.

« » января 2025 г.

«Согласовано»

директор
МБОУ СОШ №76 п.Гигант
Артюхова Т.А.



« » января 2025 г.

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников
5 – 11 класс (завтрак)

2024 - 2025 уч. г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов, стоимостью -78 рублей 78 копеек.

Сезон: Зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
Неделя 1	Каша молочная вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250/5	12,04	9,20	27,90	246,70	257М	42,08
День 1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,05	33,05	53-19-2020	5,30
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	1,95
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	3,40
	Булочка молочная	70	7,11	1,75	39,34	174,50	779Л	26,05
Итого за Завтрак		560	21,71	15,54	96,64	577,23		78,78
Завтрак								
Неделя 1	Плов куриный	50/200	15,10	16,90	42,80	410,70	331К	59,68
День 2	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,94	52,58	57К	12,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	3,60
Итого за Завтрак		550	19,40	20,32	82,30	616,08		78,78
Завтрак								
Неделя 1	Рагу из птицы	60/200	20,60	22,40	42,70	469,70	443М	58,48
День 3	Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,03	3,25	29,00	т.24М	14,70
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,00
Итого за Завтрак		550	25,34	22,79	79,31	639,50		78,78
Завтрак								
Неделя 1	Котлеты мясо картофельные по хлыновски	100	12,30	15,90	10,80	220,60	417М	50,18
День 4	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	9,70
	Овощи по сезону(огурцы маринованные)	60	0,90	0,12	2,40	24,90	т.24М	12,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	4,20
Итого за Завтрак		550	23,76	24,86	81,00	611,30		78,78
Завтрак								
Неделя 1	Биточки рубленые из птицы	95	9,07	9,90	18,50	208,40	318К	48,78
День 5	Каша гречневая рассыпчатая	170	4,65	7,50	30,30	216,00	54-4г-2020	19,80
	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	т.24М	4,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	3,40
Итого за Завтрак		565	17,9	18,01	88,27	595,78		78,78
Завтрак								
Неделя 2	Каша «Дружба»	250	10,75	8,70	35,50	248,40	202К	43,05
День 1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,05	33,05	53-19-2020	5,30
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	1,95
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,00
	Булочка сдобная	70	6,04	4,90	34,80	174,00	685,687М	25,48
Итого за Завтрак		555	19,31	17,995	98,87	573,05		78,78
Завтрак								
Неделя 2	Птица тушенная в соусе	50/50	7,50	7,10	6,90	168,70	491Л	49,50
День 2	Каша пшеничная вязкая	170	8,10	9,40	39,10	242,80	464М	11,00
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	45	1,35	4,05	12,50	64,40	54-14-2020	12,08
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	3,60
Итого за Завтрак		555	20,29	20,91	93,06	628,70		78,78
Завтрак								
Неделя 2	Котлеты рубленые из птицы	90	11,80	12,50	16,20	208,70	318К	45,65
День 3	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,70	5,60	36,70	225,19	469М	14,50
	Салат из помидор маринованных с морковью с маслом	50	0,90	2,50	4,70	48,30	т.24М	11,83
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	4,20
Итого за Завтрак		550	22,8	21,17	90,9	633,69		78,78

Завтрак								
Неделя 2	Рыба тушеная с овощами	100	11,20	7,33	7,80	196,80	254К	35,13
День 4	Пюре картофельное	150	3,26	11,70	28,90	201,40	520Л	19,47
	Овощи по сезону(огурцы маринованные)	60	0,90	0,12	2,40	24,90	т.24М	12,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,00
	Кондитерское изделие	30	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	6,48
Итого за Завтрак		580	20,4	21,91	94,36	677,9		78,78
Завтрак								
Неделя 2	Паста «Альфредо»	250	15,90	18,35	37,25	390,80	465Т	68,58
День 5	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	т.24М	4,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	3,40
Итого за Завтрак		550	20,08	18,96	76,72	562,18		78,78
Итого за период		5 565	211	202	881	6 115		
Среднее значение за период		556,5	21,099	20,246	88,143	611,541		

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 г
- 4.Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
- 5.Сборник технических нормативов научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности пищи академика РАН В.А.Тутельяна