«Утверждаю»
ИП Задорожняя Л.А.
_____
« 9 » января 2025 г.

«Согласовано»
директор
МБОУ СОШ №76 п.Гигант
Артюхова Т.А.
_____
« » января 2025 г.

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников (завтрак 1 – 4 класс)

2024 - 2025 уч. г.

Утверждаю:
ИП Задорожная Людмила Александровна

09.01.2025г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов(возрастная категория с 7-11 лет)- стоимостью -89 рублей 00 копеек.

Сезон: Зима-2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
Неделя 1	Каша молочная вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200/5	9,68	7,40	22,40	198,30	257М	37,60
День 1	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,03	36,40	97Л	9,40
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,10	66,10	53-19-2020	10,60
	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		**525**	**21,71**	**20,81**	**91,22**	**598,28**		**89,00**
Завтрак								
Неделя 1	Плов куриный	200	12,10	14,30	36,70	320,14	331К	54,10
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
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9.01	15,80
Итого за Завтрак		**600**	**16,80**	**18,12**	**86,00**	**572,52**		**89,00**
Завтрак								
Неделя 1	Рагу из птицы	220	11,80	14,10	36,40	386,40	443М	68,70
День 3	Горошек зеленый консервированный т/о	60	1,80	0,04	3,90	34,00	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		**520**	**16,84**	**14,50**	**73,66**	**561,20**		**89,00**
Завтрак								
Неделя 1	Котлеты мясо картофельные по хлыновски	90	11,00	14,30	9,70	198,60	417М	46,25
День 4	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	9,70
	Кукуруза консервированная т/о	60	1,20	0,24	6,72	34,80	т.24М	26,25
	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		**540**	**22,76**	**23,38**	**84,22**	**599,2**		**89,00**
Завтрак								
Неделя 1	Биточки рубленые из птицы	90	8,60	9,40	17,50	197,40	318К	52,63
День 5	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	6,66	26,70	180,00	54-4г-2020	17,47
	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
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	3,40
Итого за Завтрак		**540**	**16,94**	**19,67**	**83,33**	**576,16**		**89,00**
Завтрак								
Неделя 2	Каша «Дружба»	200	8,60	6,94	28,40	198,70	202К	38,57
День 1	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,03	36,40	97Л	9,40
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,10	66,10	53-19-2020	10,60
	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 к завтраку сдобная	70	6,04	4,90	22,40	168,40	687	25,48
Итого за Завтрак		**520**	**19,52**	**23,31**	**79,45**	**587,2**		**89,00**
Завтрак								
Неделя 2	Птица тушенная в соусе	150	6,40	9,70	10,10	169,20	491Л	68,90
День 2	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	9,70
	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
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	3,60
Итого за Завтрак		**600**	**17,80**	**18,39**	**84,44**	**561,50**		**89,00**
Завтрак								
Неделя 2	Шницель рубленый из птицы	90	7,80	9,70	14,20	169,40	416М	45,65
День 3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	4,94	32,40	198,70	469М	12,80
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	т.24М	23,75
	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		**540**	**18,26**	**20,55**	**84,52**	**591**		**89,00**
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
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9.01	16,70
Итого за Завтрак		**650**	**19**	**19,91**	**82,26**	**610,9**		**89,00**
Завтрак								
Неделя 2	Паста «Альфредо»	200	12,70	14,68	22,80	312,70	465Т	63,00
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
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9.01	15,80
Итого за Завтрак		**600**	**17,28**	**15,69**	**72,07**	**531,08**		**89,00**
Итого за период		**5635,00**	**186,91**	**194,33**	**821,17**	**5789,04**		**890,00**
Среднее значение за период		**563,5**	**18,69**	**19,43**	**82,12**	**578,90**		**89,00**

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

5.Сборник технических нормативов научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности пищи академика РАН В.А.Тутельяна