

Утверждаю

ИП Запорожняя Людмила Александровна

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №76

Т.А. Артюхова

06.10.2025г

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

Сезон: Осень-Зима

Присл. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1	Завтрак								
День 1	Каша молочная вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	7,30	9,40	19,30		212,30	257М	36,40
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,03		36,40	97Л	10,20
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,05		33,05	53-19-2020	6,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52		69,60	п/п	2,10
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83		53,38	54-23гн-20	5,80
	Ватрушка с творогом	75	5,80	2,90	36,10		172,30	779Л	27,70
	Итого за Завтрак	500	17,98	19,84	84,83		577,03		89,00
Неделя 1	Завтрак								
День 2	Плов куриный	200	12,10	14,30	36,70		320,14	331К	64,20
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,94		52,58	57К	16,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36		92,80	п/п	2,80
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20		60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	500	16,4	17,72	76,2		525,52		89,00
Неделя 1	Завтрак								
День 3	Гречка по-купечески с мясом птицы	200	13,40	18,70	43,90		342,40	256	62,10
	Горошек зеленый консервированный т/о	60	1,80	0,04	3,90		34,00	т.24М	20,70
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36		92,80	п/п	2,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00		48,00	421К	3,40
	Итого за Завтрак	500	18,44	19,10	81,16		517,20		89,00
Неделя 1	Завтрак								
День 4	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,40	5,80	18,20		147,80	161	34,80
	Яйцо вареное	40	5,04	4,60	0,40		62,00	220.6	18,00

	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,05	33,05	53-19-2020	6,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60
	Кондитерское изделие	40	3,70	4,30	27,80	146,30	п/п	18,00
	Итого за Завтрак	505	17,58	19,40	79,75	540,65		89,00
Неделя 1	Завтрак							
День 5	Тефтели с соусом	90	7,40	10,20	12,30	186,30	491Л	52,90
	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	10,60
	Овощи по сезону(Огурцы свежие,маринованные)	60	0,96	3,06	4,94	52,58	57К	16,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Итого за Завтрак	540	18,8	22,08	85,93	599,36		89,00
Неделя 2	Завтрак							
День 1	Каша «Дружба»	200	8,60	6,94	28,40	198,70	202К	39,60
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,03	36,40	97Л	10,20
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,05	33,05	53-19-2020	6,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	2,10
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Ватрушка с повидлом	70	4,50	2,90	24,60	170,70	695 М	26,90
	Итого за Завтрак	515	17,94	17,19	81,6	556,45		89,00
Неделя 2	Завтрак							
День 2	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	11,30	178,90	491Л	57,20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	6,66	26,70	180,00	54-4г-2020	17,60
	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	т.24М	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	550	15,84	17,68	77,84	536,90		89,00
Неделя 2	Завтрак							
День 3	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	47,90
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	4,94	32,40	198,70	469М	12,80
	Салат из свеклы с огурцами и горошком	60	0,80	3,70	4,40	52,60	112Т	16,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60
	Итого за Завтрак	550	19,72	20,51	86,8	572,1		89,00
Неделя 2	Завтрак							

День 4	Рыба тушеная с овощами	100	11,20	7,33	7,80	196,80	254К	49,60
	Пюре картофельное	150	3,26	7,90	28,90	201,40	520Л	16,30
	Витаминный салат	60	0,90	3,00	4,10	54,60	т.24М	16,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Итого за Завтрак	550	18,6	18,59	74,16	593,6		89,00
Неделя 2	Завтрак							
День 5	Паста «Альфредо»	200	12,70	14,68	22,80	312,70	465Т	58,30
	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	т.24М	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Фрукты свежие	100	0,70	0,30	11,40	46,00	9,01	15,80
	Итого за Завтрак	600	17,58	15,59	73,67	530,08		89,00
	Итого за период	5310,00	178,88	187,70	801,94	5548,89		890,00
	Среднее значение за период	531	17,89	18,77	80,19	554,89		89,00

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. Лапиной 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