

Утверждаю
ИП Задорожная Людмила Александровна

05.11.2025г.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №76 п. Гигант
Т.А. Артюхова

05.11.2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов из многодетных семей, стоимостью - 81 рубль

12 копеек.

Сезон: Осень-Зима

Прием 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"	250	10,30	13,00	26,80	294,86	257М	49,70
	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
	Кондитерское изделие	100	7,40	8,60	36,10	198,60	779Л	23,52
	Итого за Завтрак	580	20,22	22,06	92,25	616,44		81,12
Неделя 1	Завтрак							
День 2	Плов куринный	250	15,10	17,80	45,80	398,60	331К	66,92
	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	19,34	18,22	85,64	576,6		81,12
Неделя 1	Завтрак							
День 3	Гречка по-купечески с мясом птицы	250	18,10	19,50	54,80	428,00	256	61,68
	Салат из помидор маринованных с горошком с маслом	30	0,80	1,10	1,30	28,70	т.24М	13,24
	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	520	22,14	20,96	89,46	597,50		81,12
Неделя 1	Завтрак							
День 4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,50	8,10	25,30	184,90	161	45,92
	Яйцо вареное	40	5,04	4,60	0,40	62,00	220.6	18,00
	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	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п	5,80

	Итого за Завтрак	560	17,14	15,47	78,80	496,70		81,12
Неделя 1	Завтрак							
День 5	Тефтели с соусом	80	6,70	9,06	10,90	165,60	491Л	45,02
	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	10,60
	Салат из маринованных огурцов с луком	60	0,12	2,80	2,40	42,40	т.24М	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	530	17,26	20,68	81,99	568,48		81,12
Неделя 2	Завтрак							
День 1	Каша «Дружба»	250	10,90	8,60	35,50	248,40	202К	41,92
	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	555	17,92	15,9	88,67	569,75		81,12
Неделя 2	Завтрак							
День 2	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	11,30	178,90	491Л	57,20
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,60	5,80	23,10	156,00	54-4г-2020	12,87
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,60	12,60	т.24М	3,15
	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	14,89	16,79	71,56	500,30		81,12
Неделя 2	Завтрак							
День 3	Котлеты рубленные из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	47,90
	Каша пшенная рассыпчатая	130	4,90	3,70	23,60	169,90	469М	11,00
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,47	26,30	57К	10,82
	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	500	18,38	17,1	76,07	517		81,12
Неделя 2	Завтрак							
День 4	Рыба тушенная 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	30	0,45	2,00	2,05	27,30	т.24М	9,02
	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	520	18,15	17,59	72,11	566,3		81,12
Неделя 2	Завтрак							

День 5	Паста «Альфредо»	250	15,60	18,30	28,50	390,80	465Т	66,22
	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
	Итого за Завтрак	550	19,78	18,91	67,97	562,18		81,12
	Итого за период	5365,00	185,22	183,68	804,52	5571,25		811,20
	Среднее значение за период	536,5	18,52	18,37	80,45	557,13		81,12

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