

Утверждено

ИП Задорожная Людмила Александровна

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №21 п. Приречный

Л.Е. Бемурзаева

06.10.2025г

06.10.2025г

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     |                         |             |              |
| <b>Неделя 1</b> | <b>Завтрак</b>                                     |            |                  |              |              |                         |             |              |
| <b>День 1</b>   | 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        |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>580</b> | <b>20,22</b>     | <b>22,06</b> | <b>92,25</b> | <b>616,44</b>           |             | <b>81,12</b> |
| <b>Неделя 1</b> | <b>Завтрак</b>                                     |            |                  |              |              |                         |             |              |
| <b>День 2</b>   | Плов куриный                                       | 250        | 15,10            | 17,80        | 45,80        | 398,60                  | 331К        | 66,92        |
|                 | Секла 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         |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>550</b> | <b>19,34</b>     | <b>18,22</b> | <b>85,64</b> | <b>576,6</b>            |             | <b>81,12</b> |
| <b>Неделя 1</b> | <b>Завтрак</b>                                     |            |                  |              |              |                         |             |              |
|                 | Гречка по-купечески с мясом птицы                  | 250        | 18,10            | 19,50        | 54,80        | 428,00                  | 256         | 61,68        |
| <b>День 3</b>   | Икра свекольная                                    | 60         | 0,88             | 4,50         | 5,06         | 64,50                   | 75М         | 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         |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>550</b> | <b>22,22</b>     | <b>24,36</b> | <b>93,22</b> | <b>633,30</b>           |             | <b>81,12</b> |
| <b>Неделя 1</b> | <b>Завтрак</b>                                     |            |                  |              |              |                         |             |              |
|                 | Суп молочный с макаронными изделиями               | 250        | 7,50             | 8,10         | 25,30        | 184,90                  | 161         | 45,92        |
| <b>День 4</b>   | 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       |
|          | Каша пшеничная вязкая                          | 150 | 7,16  | 8,27  | 34,50 | 214,30 | 464М       |
|          | Овощи по сезону(Огурцы свежие,маринованные)    | 60  | 0,96  | 3,06  | 4,94  | 52,58  | 57К        |
|          | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40  | 3,04  | 0,36  | 19,36 | 92,80  | п/п        |
|          | Кофейный напиток                               | 200 | 0,24  | 0,19  | 14,83 | 53,38  | 54-23гн-20 |
|          | Итого за Завтрак                               | 530 | 18,1  | 20,94 | 84,53 | 578,66 | 81,12      |
| Неделя 2 | Завтрак                                        |     |       |       |       |        |            |
| День 1   | Каша «Дружба»                                  | 250 | 10,90 | 8,60  | 35,50 | 248,40 | 202К       |
|          | Масло сливочное (порциями)                     | 5   | 0,04  | 4,13  | 0,05  | 33,05  | 53-19-2020 |
|          | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30  | 2,28  | 0,27  | 14,52 | 69,60  | п/п        |
|          | Чай с сахаром                                  | 200 | 0,20  | 0,00  | 14,00 | 48,00  | 421К       |
|          | Ватрушка с повидлом                            | 70  | 4,50  | 2,90  | 24,60 | 170,70 | 695 М      |
|          | 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       |
|          | Каша гречневая рассыпчатая                     | 130 | 3,60  | 5,80  | 23,10 | 156,00 | 54-4г-2020 |
|          | Свекла отварная                                | 30  | 0,45  | 0,03  | 2,60  | 12,60  | т.24М      |
|          | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40  | 3,04  | 0,36  | 19,36 | 92,80  | п/п        |
|          | Чай с лимоном и с сахаром                      | 200 | 0,30  | 0,00  | 15,20 | 60,00  | 423К       |
|          | Итого за Завтрак                               | 500 | 14,89 | 16,79 | 71,56 | 500,30 | 81,12      |
| Неделя 2 | Завтрак                                        |     |       |       |       |        |            |
| День 3   | Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом | 100 | 9,60  | 11,30 | 16,70 | 169,30 | 415М       |
|          | Макаронные изделия отварные с маслом           | 130 | 5,20  | 4,30  | 28,00 | 172,30 | 469М       |
|          | Овощи по сезону(Огурцы маринованные)           | 30  | 0,48  | 1,50  | 2,50  | 26,30  | 57К        |
|          | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40  | 3,04  | 0,36  | 19,36 | 92,80  | п/п        |
|          | Чай фруктовый                                  | 200 | 0,36  | 0,21  | 13,94 | 58,70  | 687Л       |
|          | Итого за Завтрак                               | 500 | 18,68 | 17,67 | 80,5  | 519,4  | 81,12      |
| Неделя 2 | Завтрак                                        |     |       |       |       |        |            |
| День 4   | Рыба тушенная с овощами                        | 100 | 11,20 | 7,33  | 7,80  | 196,80 | 254К       |
|          | Пюре картофельное                              | 150 | 3,26  | 7,90  | 28,90 | 201,40 | 520Л       |
|          | Витаминный салат                               | 30  | 0,45  | 2,00  | 2,05  | 27,30  | т.24М      |
|          | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40  | 3,04  | 0,36  | 19,36 | 92,80  | п/п        |
|          | Чай с сахаром                                  | 200 | 0,20  | 0,00  | 14,00 | 48,00  | 421К       |



|          |                             |         |        |        |        |         |            |        |
|----------|-----------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|------------|--------|
|          | 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             | 5395,00 | 186,44 | 187,91 | 815,25 | 5619,63 |            | 811,20 |
|          | Среднее значение за период  | 539,5   | 18,64  | 18,79  | 81,53  | 561,96  |            | 81,12  |

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. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур 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