

ИП Задорожная Людмила Александровна

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №21 п. Приречный

Л.Е. Бекмурзаева

06.10.2025г

06.10.2025Г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов, членов семей участников специальной военной операции, стоимостью - 81 рубль 12 копеек.

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Завтрак							
	Каша молочная вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,30	13,00	26,80	294,86	257М	
	День 1							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	54-23ггн-20	5,80
Неделя 1	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
	Завтрак							
	Плов куриный	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
Неделя 1	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
	Завтрак							
	Гречка по-купечески с мясом птицы	250	18,10	19,50	54,80	428,00	256	
Неделя 3	Икра свекольная	60	0,88	4,50	5,06	64,50	75М	61,68
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	13,24
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	2,80
	Итого за Завтрак	550	22,22	24,36	93,22	633,30		3,40
	Завтрак							81,12
Неделя 1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,50	8,10	25,30	184,90	161	
	День 4							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
Неделя 1	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	Тфтели 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
	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	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	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 рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	47,90
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,20	4,30	28,00	172,30	469М	9,22
	Овощи по сезону(Огурцы маринованные)	30	0,48	1,50	2,50	26,30	57К	12,60
	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	18,68	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	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	465г	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 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