



Согласовано:
 ИО директора МБОУ «СОШ №5» имени Рябова С.Д.
 Калинина И.А.
 16.09.2024



Утверждено:
 ИП Антонова И.В.
 16.09.2024

**Примерное меню завтраков для обучающихся из многодетных семей на 100,00 руб.
 Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день(пн)	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,26
	Булочка Школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	550	14,97	9,67	94,61	514,11		51,00
2 день(вт)	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71	17,99
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
Итого:	550	27,08	11,1	75,69	458,26		120,02	
3 день(ср)	Плов из птицы или кролика	250	22,51	11,19	45,56	373,38	291	90,25
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		35,20
	Итого:	590	26,62	12,09	92,66	578,36		132,19
4 день(чт)	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
Итого:	520	25,49	17,38	89,98	607,14		89,62	
5 день(пт)	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Тфтели 2-й вариант	150	12,46	12,92	14,74	224,97	279/331	85,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
Итого:	570	20,01	19,66	75,82	550,23		122,68	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
6 день(пн)	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,26
	Бутерброд с сыром	60	7,52	9,43	17,8	186	3	28,60
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	550	17,48	17,18	85,5	555,11		62,60
7 день(вт)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	520	32,87	12,36	93,99	564,82		97,65
8 день(ср)	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Тефтели 2-й вариант	150	12,46	12,92	14,74	224,97	279/331	85,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	570	20,01	19,66	75,82	550,23		122,68
9 день(чт)	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71	17,99
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	550	24,62	12,14	82,22	527,14		97,38
10 день(пт)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	550	29,13	20,16	95,39	668,27		104,16
	Итого за 10 дней:	5520	238,28	151,4	861,7	5573,67		999,98
	Среднее значение	552	23,828	15,14	86,17	557,367		100,00
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. :Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора,2022								
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020								
*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.								