



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



Утверждено:
 ИП Антонова И.В.
 И.В. Антонова

**Примерное меню завтраков для обучающихся на 110,00 руб.(родительская плата)
 Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день(пн)	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	58,55
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,80
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184		12,04
	Итого:	560	27,29	18,88	108,28	704,54		91,13
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
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витощка"	200			24	95		17,00
	Итого:	550	27,01	11,08	84,69	493,26		133,38
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		36,00
	Итого:	590	26,62	12,09	92,66	578,36		132,99
4 день(чт)	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Котлеты "Школьные"	100	15,5	11	13,3	213	54/	58,55
	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
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184		12,04
	Итого:	560	28,49	24,18	117,18	791,14	723	101,66
5 день(пт)	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
6 день(сб)	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	59,6	45	12,4
	Рис припущенный	180	4,2	5,76	42	236,28	54-7г	22,58
	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:	620	23,32	15,21	90,19	580,26		100,05

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецепту ры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
7 день(пн)	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		2,80
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Булочка Школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Итого:	550	31,23	13,61	109,79	676,36		113,69
8 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
	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	33,03	13,46	95,56	581,67		100,05
9 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
10 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
11 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
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,00
	Итого:	550	29,06	20,14	99,39	688,27		113,52
12 день(сб)	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	54-13з	15,43
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,35	13,39	17,37	248	289	63,84
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	560	21,21	18,63	73,52	530,97		86,01
Итого за 12 дней:		6780	311,9	198,74	1105,12	7252,43		1315,22
Итого за день среднее:		565,00	25,99	16,56	92,09	604,37		110,00

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 обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.