



Утверждено
 Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
 Неймак А.А.

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 81
 Кокина С.В.



Приложение к плану № 2/3/2 4.3590-20

Примерное 10-дневное меню школьных горячих завтраков (осенне-зимний период) - 73,91 руб.

Примерное меню наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Рацион:	Неделя:	1				День:	понедельник
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая	200	6	7	42	256,23	202	17,48
Сыр(порциями)	10	3	2	3,2	28	97	6,60
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	919	4,00
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	300,09	14,51
Йогурт Фруате 2,5%	125	3	2,5	15	94		29,52
Итого за Завтрак	570	18,11	19,08	98,74	618,63		73,91
Завтрак	Неделя:	1				День:	вторник
Котлеты «Московские»	100	13,14	29,97	14,72	377,68	220,2	45,36
Каша ячневая вязкая с маслом	180	0,81	5,03	6,46	74,41	78	7,25
Огурцы маринованные	25	0,7	0	0,33	4	220,09	4,97
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4		12,90
Итого за Завтрак	655	17,93	35,65	64,51	640,09		73,91
Завтрак	Неделя:	1				День:	среда
Рыба тушеная с овощами	100/50	19,42	6,1	5,09	154,2	309,02	34,95
Картофель отварной	150	3,75	4,96	22,08	146,67	813	15,12
Салат из свеклы отварной с горошком	30	0,9	2,7	8,3	42,95	78	4,52
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,20
Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4		12,90
Итого за Завтрак	700	28,85	14,86	83,58	560,6		73,91
Завтрак	Неделя:	1				День:	четверг
Гуляш из мяса птицы	50/50	11,04	11,11	2,72	155,01	220,86	37,62
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,75	5,76	34,94	214,71	842	6,31
Икра свекольная	50	2,72	8,1	14,59	145,27	929	5,28
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
Горячий шоколад	200	10,25	7,93	37,96	267,74		22,90
Итого за Завтрак	530	32,34	33,05	106,41	852,33		73,91
Завтрак	Неделя:	1				День:	пятница
Птица отварная	100	18,64	16,25	0,45	222,68	220,79	42,10
Пюре картофельное	100	2,17	3,55	14,7	99,65	220,25	10,00
Икра мсрковная	50	0,88	3,8	4,85	58,03	952,11	4,72
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4		12,90
Итого за Завтрак	600	25,07	24,25	63,2	566,36		73,91
Завтрак	Неделя:	2				День:	понедельник
Каша вязкая молочная манная	250	6	10,25	56,71	348,56	200,03	20,30
масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	919	4,00
Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	42	97	9,90
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
Кофейный напиток на молоке	200	4	5,2	27,1	159,4	300,07	13,10
Фрукты свежие	180	2,6	0,9	35,7	160,7		24,81
Итого за Завтрак	680	19,71	23,63	140,55	817,66		73,91
Завтрак	Неделя:	2				День:	вторник
Наггетсы куриные	80	13,2	16,08	8,8	231,44	992	39,80
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,75	5,76	34,94	214,71	842	6,31
Винегрет овощной	100	2,2	10,14	7,71	127,27	848	10,37

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5		14,00
	Итого за Завтрак	710	24,53	32,73	97,35	771,52		73,91
		Неделя:	2		День:	среда		
Завтрак								
	Сарделька отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	220,54	38,29
	Рис с кукурузой и морковью	100	2,87	2,9	25,29	141,29	358	17,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
	Фрукты свежие	150	0,75	0,75	14,9	70,5		12,90
	Итого за Завтрак	580	16,84	24,09	70,02	560,77		73,91
		Неделя:	2		День:	четверг		
Завтрак								
	Биточки рубленые из птицы	100	17,65	19,2	14,45	302	220,14	37,23
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Каша гречневая вязкая	150	5	7,83	25,83	200	84,01	9,61
	Салат из квашеной капусты	35	0,56	1,78	2,71	29,94	45,02	7,53
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4		12,90
	Итого за Завтрак	685	27,41	31,51	92,3	764,76		73,91
		Неделя:	2		День:	пятница		
Завтрак								
	Запеканка из творога со сметаной	160/10	31,9	23,41	27,77	510,97	456,73	56,20
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	919	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47		10,28
	Итого за Завтрак	505	35,11	28,09	68,91	722,97		73,91
	Итого за период	6 215	245,9	266,94	885,57	6875,69		
	Среднее значение за период		24,59	26,694	88,557	687,569		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко),
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г
- Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой