



Утверждаю
ИП Нейжмак Александр Иванович
А.И. Нейжмак
2022г.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 109
2022г.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2022-2023 учебный год
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 1								
День: понедельник								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	200	6,43	7,72	30,2	217,11	220,64	16,58
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,08	0,06	52,36	911	5,8
	Какао с молоко сгущенным	200	3,67	2,5	25,38	139,62	300,1	
	Круассан	45	2,8	9,45	22,5	189	83	13,48
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	17,91
Итого за Завтрак		472	14,48	25,35	85,74	650,39		1,22
								54,99
Неделя: 1								
День: вторник								
Завтрак								
	Котлета Московская	90	11,57	27	11,99	337,83	220,37	40,28
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из свеклы отварной	45	0,64	2,29	3,77	38,2	855	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
Итого за Завтрак		535	19,58	34,85	71,96	692,05		54,99
Неделя: 1								
День: среда								
Завтрак								
	Плов куриный	220	20,34	24,17	40,83	466,76	220,93	40,58
	Помидоры свежие	65	0,72	0,13	2,47	15,6	835	7,68
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Завтрак		535	25,94	27,2	87,19	716,38		54,99
Неделя: 1								
День: четверг								
Завтрак								
	Тефтели	100	14,6	14,57	11,68	236,83	220,43	33,1
	Соус томатный	30	0,41	1,62	2,25	25,58	854	1,47
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01

	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	12,58
Итого за Завтрак		510	27,28	27,18	86,78	712,23		1,83
		Неделя: 1 День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	150	19,45	6,1	5,14	154,56	220,4	34,43
	Картофель отварной	150	3,04	4,66	24,5	152,37	828	14,79
	Огурцы свежие	15	0,12	0,02	0,38	2,1	834	1,55
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60		1,83
Итого за Завтрак		545	25,22	11,72	56,42	447,48	300,18	2,39
		Неделя: 2 День: понедельник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная рисовая	200	6,03	6,94	42,42	260,38	220,47	17,48
	Сыр (порциями)	8	2,23	1,18		20	97	5,19
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,5	25,38	139,62	300,1	13,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	
	Вафли Яшкино мягкие 40гр	40					968	1,83
Итого за Завтрак		478	14,24	11,52	79,2	498,45		17,01
		Неделя: 2 День: вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	"Ёжики" мясные	90	10,03	27,19	11,6	331,99	220,83	33,61
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
	Огурцы свежие	25	0,2	0,03	0,63	3,5	834	2,96
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15	58	300,17	1,63
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	
Итого за Завтрак		495	17,6	34,08	73,55	702,61		1,83
		Неделя: 2 День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рагу из птицы	70/150	24,86	25,52	31,35	275,61	220,94	45,05
	Икра из кабачков	25	0,47	1,32	3,28	28,55	705	3,21
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,83
Итого за Завтрак		495	32,06	31,94	82,23	580,61		1,4
		Неделя: 2 День: четверг						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточки рубленые из птицы	100	13,98	13,35	10,17	217,02	220,35	33,14
	Соус томатный	30	0,41	1,62	2,25	25,58	854	1,47

	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	6,27	34,3	223,7	830	13,19
	Помидоры свежие	20	0,28	0,05	0,95	6	835	2,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,44
Итого за Завтрак		545	25,64	22,53	77,87	636,9		54,99
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Гуляш из мяса птицы	60/60	12,44	12,42	3,43	175,46	220,95	34,1
	Каша пшениная вязкая	150	4,18	5,24	23,99	162,15	194	4,27
	Свекла отварная	20	0,3	0,02	1,76	8,4	913	1,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	2,44
Итого за Завтрак		530	24,2	23,48	70,88	609,61		12,58
Итого за период		5 140	226,24	249,85	771,82	6246,71		54,99
Среднее значение за период			22,6	25	77,2	624,7		

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. Лапшиной 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