



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №24 п. Манчестрой
 Радченко В.В.



Примерное 10-дневное меню школьных горячих завтраков-64 рубля 30 копеек

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Завтрак								
	Каша вязкая молочная рисовая	250	6	7	42	256,23	202	28,70
	Сыр(порциями)	10	3	2	3,2	28	97	6,60
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	4,13	0,04	37,4	919	8,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
	Кондитерское изделие (батончик)	35	3,5	9,8	19,3	178,5		16,13
Итого за Завтрак		545	16,27	23,13	101,34	652,93		64,30
Завтрак		Неделя:	1			День:	вторник	
	Шницель натуральный рубленый куриный	100	11,8	9,6	10,8	288,6	995	46,93
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	0,9	5,6	7,17	82,7	78	8,06
	Овощи свежие	25	0,2	0,03	0,63	3,5	979	5,82
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Итого за Завтрак		555	15,68	15,38	49,8	502,4		64,30
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	17,40
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	35	1,05	3,15	9,7	50,1	78	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Итого за Завтрак		585	28,5	14,81	73,18	511,35		64,30
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	190	7,3	7,3	44,3	272,03	842	8,00
	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	1,86
	Чай с молоком	200	1,3	1,32	17,88	87,84	300,03	11,54
Итого за Завтрак		570	24,94	27,98	95,69	729,75		64,30
Завтрак		Неделя:	1			День:	пятница	
	Плов куриный	100/150	12,2	11,3	38,8	485,34	220,79	47,79
	Овощи свежие	50	0,4	0,06	1,3	7	979	11,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
Итого за Завтрак		540	16,34	11,56	76,9	645,14		64,30
Завтрак		Неделя:	2			День:	понедельник	
	Каша вязкая молочная манная	250	6	10,25	56,71	348,56	200,03	20,90
	Сыр(порциями)	10	3	2	3,2	28	97	6,60
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	4,13	0,04	37,4	919	8,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Кофейный напиток на молоке	200	4	5,2	27,1	159,4	300,07	13,10
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	56,4		13,22
Итого за Завтрак		610	16,97	22,28	120,45	722,56		64,30
Завтрак		Неделя:	2			День:	вторник	
	Наггетсы куриные	80	13,2	16,08	8,8	231,44	992	42,90
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,5	6,5	39,6	243,4	842	7,16
	Винегрет овощной	100	2,2	10,14	7,71	127,27	848	10,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Итого за Завтрак		580	24,68	32,87	87,31	729,71		64,30
Завтрак		Неделя:	2			День:	среда	
	Сосиски в соусе томатном	120	5,9	13	4,14	346,5	220,91	36,27
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	9,95
	Кукуруза консервированная	35	0,7	0	7,84	40,6	820	12,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48

	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Итого за Завтрак		595	15,05	18,9	68,91	694,38		64,30
Завтрак		Неделя:	2		День:	четверг		
	Биточек рубленый из птицы	100	17,65	19,2	14,45	302	220,14	38,42
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Каша гречневая вязкая	160	5,4	8,4	27,6	213,4	84,01	11,65
	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	1,86
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
Итого за Завтрак		575	27,31	31,58	82,27	721,76		64,30
Завтрак		Неделя:	2		День:	пятница		
	Тефтели из птицы с соусом	100/50	11,3	11,8	14,9	373,9	220,1	40,49
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	0,9	5,6	7,17	82,7	78	8,06
	Овощи свежие	50	0,4	0,06	1,3	7	979	11,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,48
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Итого за Завтрак		640	16,24	17,66	59,97	614,4		64,30
Итого за период			202	216	816	6 524		
Среднее значение за период			20,198	21,615	81,582	652,438		

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),

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией

В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г

4. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой