



Утверждаю  
Директор Каткова Н.В.  
Н.В. Каткова  
2022г.

Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2022 - 2023 учебный год							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200	3	8	46,7	274,85	16,84
	Сыр Российский	10	3	2	3,2	28	6,16
	Масло сливочное	5	0,005	3,5	0,03	33	4
	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	22	133	14,49
	Мучное (Круассан)	45	5,2	3,6	25,2	141	17,12
	Хлеб любительский ржаной	40	3,08	1,2	15,2	104,6	2,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,285</b>	<b>21,3</b>	<b>112,33</b>	<b>714,45</b>	<b>61,01</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Котлета Московская	100	12	29	13	356	42,08
	Каша пшеничная вязкая	150	5	6	25	179	6,21
	Салат из свеклы с горошком зеленым	60	2	5	17	86	7,87
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	1,2
	Хлеб любительский ржаной	20	1,42	0,2	9,2	42	1,36
	Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	15	60	2,29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,26</b>	<b>40,8</b>	<b>86,8</b>	<b>775,3</b>	<b>61,01</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Плов куринный	250	30	14	48	431	48,05
	Салат из квашенной капусты	50	1	3	2	56	6,57
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	1,8
	Хлеб любительский ржаной	20	1,42	0,2	9,2	42	1,36
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	3,23
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>37,73</b>	<b>22,1</b>	<b>97,65</b>	<b>763,5</b>	<b>61,01</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Тефтели	100	23	4	13	179	32,97
	Соус красный основной	50	1	1	5	34	1,96
	Макарона отварные	150	4	5	34	197	6,15
	Икра кабачковая ТО	35	1	3	3	42	4,94
	Хлеб любительский ржаной	20	1,42	0,2	9,2	42	1,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	2,4
	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	27	159	11,23
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>37,5</b>	<b>19,4</b>	<b>106,4</b>	<b>757,6</b>	<b>61,01</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	150	21	11	9	219	33
	Картофель отварной	160	4	5	24	156	17,45
	Салат из свеклы с горошком зеленым	40	1,6	4	11,2	57,6	5,11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	1,8
	Хлеб любительский ржаной	20	1,42	0,2	9,2	42	1,36
	Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	15	60	2,29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>30,63</b>	<b>21,1</b>	<b>79,85</b>	<b>613,1</b>	<b>61,01</b>
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	5	8	45	279	16,84
	Масло сливочное	5	0,005	3,5	0,03	33	4
	Сыр Российский	10	3	2	3,2	28	6,16
	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	22	133	14,49
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	2,4
	Мучное (Круассан)	45	5,2	3,6	25,2	141	17,12
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,285</b>	<b>21,3</b>	<b>110,63</b>	<b>718,6</b>	<b>61,01</b>
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Рагу из свинины	250	22	13	27	326	49,91
	Салат из квашенной капусты	35	0,56	2,05	3,13	33,91	4,71
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	3,23
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	1,8
	Хлеб любительский ржаной	20	1,42	0,2	9,2	42	1,36
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>29,29</b>	<b>20,15</b>	<b>77,78</b>	<b>636,41</b>	<b>61,01</b>
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	28	19	24	379	54,45
	Соус сметанный натуральный	25		3	1	32	3,28
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	1,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>30,51</b>	<b>22,9</b>	<b>51,45</b>	<b>547,5</b>	<b>61,01</b>

<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки из птицы	100	16	18	10	268	38
	Соус красный основной	50	1	1	5	34	1,96
	Каша гречневая	150	5	7	23	180	10,03
	Салат из свеклы с горошком зеленым	45	1	4	12	64	5,57
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	1,8
	Хлеб любительский ржаной	20	1,42	0,2	9,2	42	1,36
	Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	15	60	2,29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>27,03</b>	<b>31,1</b>	<b>85,65</b>	<b>726,5</b>	<b>61,01</b>
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Птица тушеная	70	11	13	1,4	164	29,58
	Соус красный основной	50	1	1	5	34	1,96
	Рис отварной	150	4	5	37	204	9,62
	Капуста тушеная	40	1	1	4	30	5,46
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	1,8
	Хлеб любительский ржаной	20	1,42	0,2	9,2	42	1,36
	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	27	159	11,23
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,73</b>	<b>26,1</b>	<b>95,05</b>	<b>711,5</b>	<b>61,01</b>
<b>Итого завтрак 10 дней</b>		<b>5390</b>	<b>278,25</b>	<b>246,25</b>	<b>903,59</b>	<b>6964,46</b>	
<b>В среднем за 10 дней</b>		<b>539</b>	<b>27,825</b>	<b>24,625</b>	<b>90,359</b>	<b>696,446</b>	
При составлении меню использовалась литература:							
СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ							
для организации питания детей школьного возраста							