

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Октябрьский лицей»

И.О. Парусова
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
ИП «Шевченко»
О.Г. Шевченко
2023 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ на 2023 год

возрастная категория: 7-11 лет

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2023Г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	белки (г)	жиры(г)	углеводы	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	132,2	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	26,72
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	61	ПР	3,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник	6,67
	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	42	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	72,4	ПР	15,95
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	45	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	17,22
итого за завтрак		535	12,158	10,945	82,63	404,04		82,25
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	13	14,00	53	208	ПР	52,36
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2	0,3	12	61	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	1	3	13	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2	0,1	5	30	ПР	17,22
итого за завтрак		510	18	17,40	83	399,6		82,25
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	150	2	3	20	127,3	№ 694,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 205г. С 319	14,89
завтрак	котлета мясная	100	13	16	21	208	ПР	40,47
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2	0,3	12	61	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0	0	15,00	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1	0	5	82	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		580	18	19,3	73	529,74		82,25
неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	200	8,46	6	52,7	215	ПР	37,67
завтрак	сыр российский	30	5,25	5,7	0	42	ПР	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2	0,3	11	61	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	1	3	12	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	конфеты	40	1,2	4	8	80,4	ПР	17,22
итого за завтрак		500	17,91	19	83,7	499		82,25

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1								
день 5	макароны отварные	150	2	4,52	27	126	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	10,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14	14	8	208,8	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	45,31
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2	0,3	12	61	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0	0	15,00	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1	0	5	82	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		580	19	18,82	67	529,24		82,25
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	5	4	28,97	151	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	37,67
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	71		3,00
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	17,22
	кофейный напиток	200	3,17	4	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	20	4,82	7,7	0,06	42	ПР	14,69
итого за завтрак		510	15,82	16,4	70,11	411,6		82,25
неделя 2								
день 7	гречка отварная	150	3	3	32	150,4	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	14,89
завтрак	гуляш	110	13	16	5	170	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	36,47
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2	0,3	12	61	ПР	3,00
	компот из с/ф	200	0,25	0	29	89,6	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1	0	5	82	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		590	19,25	19,3	83	553		82,25

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2								
день 8	плов из птицы	200	15	16	44,61	258	№ 304,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	42,67
завтрак	сыр российский	30	1	0,375	4,47	42	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2	0,3	12	61	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0	0	12,00	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	конфеты	40	1	3	8	80	ПР	17,22
итого за завтрак		500	19	19,675	81,08	492,44		82,25
неделя 2	макароны отварные	150	3	4	26,45	126	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	10,05
день 9	тефтели мясные	110	13	12	10,2	208	№ 287 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	42,31
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	1	0,3	12	61	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	1	3	15	100,6	№ 379,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1	0	5	82	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		590	19	19,3	68,65	577,60		82,25
неделя 2	гречка отварная	150	4	5,61	33	150,4	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	14,89
день 10	шницель	100	12	11,55	15,7	108,7	ПР	40,47
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	1	0,3	12	61	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0	12,00	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	горошек зеленый	60	2	0,1	9,8	30	ПР	17,22
итого за завтрак		540	19,148	17,56	82,5	401,54		82,25
итого за 10 дней			177,286	177,70	774,67	4797,8		
среднее значение за период			17,7286	17,77	77,467	479,78		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								





