

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДЛ №3
г. Светлогорск

Лукьянова Г.И.



Примерное десятидневное меню школьных завтраков

для обучающихся 5-11 классов
на 2024 учебный год

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2005 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборник технических нормативов, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного - М.: Дели принт. 2005г.

Петровский городской округ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		пищевые вещества	энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто		Стоимость единицы	Стоимость блюда			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
177	Каша рисовая с изюмом	200/10	крупа рисовая	42	42	120,00р.	5,04р.	27,06р.	8,9	12	53,3	333	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
			молоко	100	100	84,00р.	8,40р.													
			вода	55	55	- р.	- р.													
			изюм	10,2	10,2	430,00р.	4,39р.													
			сахар	6	6	78,00р.	0,47р.													
			масло сливочное	10	10	875,00р.	8,75р.													
			соль	1	1	18,00р.	0,02р.													
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	кофейный напиток	5	5	520,00р.	2,60р.	19,44р.	6,34	3,68	26,84	149	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
			сахар	20	20	78,00р.	1,56р.													
			молоко	40	40	382,00р.	15,28р.													
			вода	200	200	- р.	- р.													
			хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.													
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	65,71р.	- р.	- р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	запеканка из творога с молоком сгущенным	200/40	творог	188	184	388,00р.	72,94р.	102,91р.	73,2	13,6	49,2	460	0,1	0,9	0,1	0	124	194,3	39,8	1,4
			крупа манная	12	12	37,00р.	0,44р.													
			сахар	16	16	78,00р.	1,25р.													
			яйцо	8,0	8	17,00р.	3,40р.													
			масло	8	8	875,00р.	7,00р.													
			сухари	8	8	80,00р.	0,64р.													
			сметана	8	8	242,50р.	1,94р.													
			соль	1	1	18,00р.	0,02р.													
			молоко	40	40	382,00р.	15,28р.													
			сгущенное																	
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,00р.	1,17р.													
			вода	150	150	- р.	- р.													
	ИТОГО:							104,49р.	73,30	13,60	64,30	520,00	0,10	0,96	0,10	0,00	126,98	198,80	42,20	1,90

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая	63,2	60	160,00р.	10,11р.	10,11р.	2,4	10,8	10,2	146,4	0,019	8,4	0	0	49,2	44,4	18	0,84
209	яйца вареные	1	яйца вареные	1	40	17,00р.	17,00р.	17,00р.	10,2	4,6	1	63	0,02	0	0,12	0,8	22	76,8	4,8	1
205	Макаронны отварные с овощами	150/30	Макаронны	52,5	52,5	48,00р.	2,52р.	8,00р.	6,05	14,98	43,5	233,44	83,2	0	30,98	0	0	25,74	0	0
			масло растительное	6	6	136,00р.	0,82р.													
			морковь	15	12	35,00р.	0,53р.													
			лук репчатый	11,4	9,6	30,00р.	0,34р.													
			петрушка	5,4	4,8	350,00р.	1,89р.													
			соль	3	3	18,00р.	0,05р.													
			йодированная																	
			Томатная паста	8,4	8,4	220,00р.	1,85р.													
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной		30	60,00р.	- р.	- р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,00р.	- р.													
			вода	150	150		- р.													
	ИТОГО:							38,19р.	23,2	32,03	95,16	664,87	91,969	8,56	31,1	1,5	82,38	173,94	29,4	7,37

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
70	овощи свежие или соленные в нарезке	60	капустя кашаная		60	100,00р.	- р.	- р.	1,32	0,24	4,56	26,4	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0,54
294	котлета из птицы	100	Филе птицы	74	74	425,00р.	32,19р.	35,72р.	28,1	23,2	19,5	291	0	1,63	0,13	0	10,2	18,6	30,1	2,13
			Хлеб пшеничный	18	18	50,00р.	0,90р.													
			Молоко или вода	26	26		- р.													
			лук	14,4	12	30,00р.	0,43р.													
			сухари	10	10	80,00р.	0,80р.													
			масло растительное	10	10	136,00р.	1,36р.													
			соль	2	2	18,00р.	0,04р.													
			йодированная																	
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	крупа пшеничная	68	68	54,00р.	3,67р.	12,48р.	7,65	11,03	50,18	313,88	0	25,97	0	0	33,02	0	37,64	1,61
			масло сливочное	10	10	875,00р.	8,75р.													
			соль	3	3	18,00р.	0,05р.													
			йодированная																	
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,00р.	1,17р.													
			вода	150	150		- р.													
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной		30	60,00р.	- р.	- р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:							51,27р.	40,3	35,88	110,14	806,91	8,73	27,76	0,13	0,7	54,4	45,6	74,34	9,21

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1																				
229	рыба, тушеная в томате с овощами	90/75	минтай потрошенный без головы	111,6	108	215,00р.	23,99р.	33,77р.	28,88	15,02	13,53	163,4	0,16	4,36	0	0	61,12	0	0	1,29
			вода	28,5	28,5															
			морковь	34,5	27	35,00р.	1,21р.													
			дук печатый	15	12	30,00р.	0,45р.													
			томатное пюре	15	15	220,00р.	3,30р.													
			масло растительное	7,5	7,5	136,00р.	1,02р.													
			раствор лимонной кислоты	0,65	0,65	540,00р.	0,35р.													
			сахар	3	3	78,00р.	0,23р.													
			лавровый лист	0,015	0,015	700,00р.	0,01р.													
			петрушка	9	6	350,00р.	3,15р.													
			соль йодированная	3	3	18,00р.	0,05р.													
312	пюре картофельное	180	картофель	205,2	153,9	30,00р.	6,16р.	14,01р.	4,57	6,73	25,69	159,12	0,24	31,2	0	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	28,44	27,0	81,11р.	2,31р.													
			масло сливочное	6,3	6,3	875,00р.	5,51р.													
			соль йодированная	2,2	2,2	18,00р.	0,04р.													
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,00р.	1,17р.													
			вода	150	150	- р.	- р.													
			хлеб ржаной	30	30	60,00р.	- р.	- р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
			хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:							50,87р.	38	23,4	79,68	524,55	9,13	35,72	0	0,7	74,7	129,6	45,7	8,32

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
70	овощи солёные(свежие) в нарезке	60	огурцы солёные		60	150,00р.	- р.	- р.	0,5	0,05	0,72	7,2	0,03	2,94	0	0	10,2	8,4	18	0,3
204	макаронны отвариные с сыром	160/32/8 (200)	макаронные масло сливочное сыр Российский	56	56	48,00р. 875,00р.	2,69р. 7,00р.	31,90р.	20,48	17,12	44,96	354,4	0,13	0	0	0	11,3	46,1	8,5	0,8
			соль йодированная	2	2	18,00р.	0,04р.													
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка сахар вода	0,5	0,5	820,00р. 78,00р.	0,41р. 1,17р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	хлеб пшеничный	30	хлеб ржаной	150	150	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	30	хлеб пшеничный		30	60,00р.	- р.	- р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	ИТОГО :							34,98р.	25,53	18,82	86,14	563,63	8,89	3,1	0	0,7	32,68	81,5	33,1	6,57

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
268	котлета мясная	100	говядина свинина	100	74	600,00р.	60,00	36,48р.	27,3	16,4	27,1	247	0	0	0	0	4,88	112,2	27,2	2,88
			хлеб пшеничный	86	74	390,00р.	33,54		24,9	22,4	23,1	281								
			молоко или вода	24	24	50,00р.	0,90р.													
			сухари	10	10	80,00р.	- р.													
			масло растительное	6	6	136,00р.	0,82р.													
			лук	12	10	30,00р.	0,36р.													
			соль йодированная	2,2	2,2	18,00р.	0,04р.													
171	каша ячневая распылчатая с маслом	180	крупа ячневая Масло сливочное соль йодированная	56,67	56,67	41,00р. 800,00р.	2,32р. 8,00р.	10,38р.	5,63	10,8	42,98	275,63	1,08	0	0	0	1,8	4,2	0	2,04
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка сахар вода	0,5	0,5	820,00р. 78,00р.	0,41р. 1,17р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	150	150	- р.	- р.	- р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный		30	60,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО :							49,97р.	62,38	51,25	133,64	1005,66	9,81	0,16	0	0,7	17,86	143,4	33,8	10,39

		День восьмой																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
76	Сельдь с луком	85	филе сельди слабосоленое	60	60	480,00р.	28,80р.	30,20р.	16,83	19,75	4,93	151,3	0	0,54	0	0	11,4	0	3,85	0,16	
			лук печатый	24	20	30,00р.	0,72р.														
			Масло	5	5	136,00р.	0,68р.														
312	пюре картофельное	180	растительное картофель	205,2	153,9	30,00р.	6,16р.	14,01р.	4,57	6,73	25,69	159,12	0,24	31,2	0	0	2,4	102,6	39,1	1,56	
			МОЛОКО	28,44	27,0	81,11р.	2,31р.														
			масло сливочное	6,3	6,3	875,00р.	5,51р.														
			соль	2,2	2,2	18,00р.	0,04р.														
			Йодированная чай-заварка	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
376	чай с сахаром	200/15	чай	15	15	78,00р.	1,17р.														
			вода	150	150																
			хлеб ржаной	30	30	60,00р.	- р.	- р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
			хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	ИТОГО:		хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	- р.	47,29р.	9,12	8,38	66,15	361,15	8,97	31,36	0	0,7	13,58	129,6	45,7	7,03	

День девятый

		День девятый																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	крупя гречневая	50	50	75,00р.	3,75р.	21,10р.	12,1	14,1	40,8	329	0,85	2,51	0,05	1,18	238,5	18,7	49,6	2,27	
			МОЛОКО	100	100	81,11р.	8,11р.														
			вода	60	60		- р.														
			масло сливочное	10	10	875,00р.	8,75р.														
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
			сахар чай-заварка	6	6	78,00р.	0,47р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
376	чай с сахаром	200/15	чай	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.														
			сахар	15	15	78,00р.	1,17р.														
			вода	150	150																
			хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0,7	2,2	19,5	4,2	0,27	
			хлеб ржаной	30	30	60,00р.	- р.	- р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
	ИТОГО:		хлеб ржаной	30	30	60,00р.	- р.	24,18р.	16,65	15,75	81,26	531,03	9,58	2,67	0,05	1,88	249,68	45,7	56,2	7,74	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

90/33	Птица тушенная в соусе сметанном	100/30	Бройлер-пылленок	198	142	230,00р.	45,54р.	48,04р.	50,89	29,5	8,85	343,6	0,09	1,1	0,2	0	279	405	38,7	0,02
0			Масло растительное	4	4	136,00р.	0,54р.													
			Соль йодированная	2	2	18,00р.	0,04р.													
			Сметана	7,5	7,5	242,50р.	1,82р.													
			Мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.													
			Соль	1	1	18,00р.	0,02р.													
			Йодированная вода	22,5	22,5															
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	180	Крупа гречневая	80,47	80,47	75,00р.	6,04р.	14,84р.	7,54	14,51	59,1	361,13	0	0	0	0	12,51	88,67	29,55	0,69
			Масло сливочное	10	10	875,00р.	8,75р.													
			Вода																	
			Соль	3	3	18,00р.	0,05р.													
			Йодированная чай-заварка	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.													
376	чай с сахаром	200/15	сахар	15	15	78,00р.	1,17р.													
			Вода	150	150	- р.	- р.													
			Хлеб ржаной	30	30	60,00р.	- р.	- р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
			Хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:							65,95р.	62,98	45,66	108,41	915,58	8,82	1,26	0,2	0,7	302,69	520,67	74,85	6,18
	Итого за 10 дней							515,14р.	196,3	197,1	830,5	6453,08	164,71	112,93	70,58	8,28	1222,92	1567,11	440,54	69,97
	среднее за 10 дней							51,51р.	19,63	19,71	83,05	645,308	16,471	11,293	7,058	0,828	122,292	156,711	44,054	5,83083333

Г ронумеровано, прошито
и сеплдена печатью на 11 лист 00
Директор МБС. №3 Луки Г.И, Лукьянова

