

УТВЕРЖДАЮ.
и.о. Директор МБОУ



Примерное меню
(горячие завтраки)
для питания школьников
7 - 10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

Неделя 1

День 1
ЗАВТРАК

| наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|---------------------------|----------|-------|-------|-------|-----|--------|
| Макароны отварные с сыром | 200/20/5 | 14,88 | 13,9 | 37,5 | 369 | 204 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,76 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | Пр. |
| Итого за день: | | 18,71 | 21,61 | 87,59 | 657 | |

2 День
ЗАВТРАК

| наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210 | 6,08 | 6,18 | 43,33 | 285 | 175 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,76 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1 |
| Сыр порциями | 30 | 5,26 | 5,32 | 0 | 38,66 | 15 |
| Какао с молоком | 200 | 2,07 | 1,54 | 17,58 | 118,36 | 382 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 1 | 0 | 26,75 | 105 | Пр. |
| Итого за день: | | 17,17 | 20,53 | 102,55 | 683,02 | |

3 День
ЗАВТРАК

| наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Котлета мясная | 80 | 14.96 | 33.09 | 15.3 | 422.02 | 268 |
| Капуста тушеная | 180 | 3.77 | 5.83 | 16.97 | 135.18 | 321 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 132.8 | 349 |
| Хлеб | 30 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 68.1 | Пр |
| Итого за день: | | 22.27 | 39.58 | 60.35 | 758.1 | |

4 День
ЗАВТРАК

| наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|--------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Рыба отварная | 50 | 11.35 | 12.46 | 0.45 | 171 | 226 |
| Пюре картофельное | 180 | 3.6 | 5.7 | 24.5 | 164.8 | 312 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 | 377 |
| Хлеб | 30 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 68.1 | Пр |
| Сок | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | Пр. |
| Итого за день: | | 16.85 | 18.51 | 54.19 | 557.9 | |

5 День
ЗАВТРАК

| наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Гуляш | 50/50 | 10.64 | 15.19 | 2.89 | 269 | 260 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6.11 | 6.68 | 51.4 | 194 | 303 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 |
| Хлеб | 30 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 68.1 | Пр |
| Итого за день: | | 18.59 | 22.22 | 83.33 | 591.1 | |

Итого за неделю:

| | | | |
|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 93.59 | 122.45 | 388.01 | 3247.12 |
|--------------|---------------|---------------|----------------|

Неделя: Вторая

6 День
ЗАВТРАК

| наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Птица отварная | 100 | 11.74 | 12.91 | 12.24 | 294.4 | 288 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6.28 | 6.72 | 30.61 | 160.96 | 309 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 132.8 | 349 |
| Хлеб | 30 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 68.1 | Пр |
| Итого за день: | | 21.56 | 20.29 | 70.93 | 656.26 | |

| 7 День ЗАВТРАК | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|-------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | Запеканка из творога | 120 | 10.23 | 12.74 | 39.2 | 378 | 223 |
| | Какао с молоком | 200 | 2.07 | 1.54 | 17.58 | 118.36 | 382 |
| | Батон | 30 | 2.4 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | Пр. |
| | Сыр порциями | 30 | 5.26 | 5.32 | 0 | 38.66 | 15 |
| | Итого за день: | | 19.96 | 19.9 | 71.51 | 606.42 | |

| 8 День ЗАВТРАК | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|-------------------|--------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|
| | Салат из свеклы отварной | 50 | 0.71 | 3.01 | 4.13 | 46.4 | 52 |
| | Рагу из птицы | 50/125 | 12.81 | 10.65 | 35.2 | 208 | 289 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 68.1 | Пр |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.76 | 7.49 | 14.89 | 136 | 1 |
| | Сок | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | Пр. |
| | Итого за день: | | 19.12 | 21.7 | 103.46 | 610.5 | |

| 9 День ЗАВТРАК | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|-------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | Котлета мясная | 80 | 14.96 | 33.09 | 15.3 | 422.02 | 268 |
| | Каша рисовая вязкая | 200 | 3.43 | 5.56 | 35.43 | 205.4 | 303 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 132.8 | 349 |
| | Хлеб | 30 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 68.1 | Пр |
| | Итого за день: | | 21.93 | 39.31 | 78.81 | 828.32 | |

| 10 День ЗАВТРАК | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|--------------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | Омлет натуральный | 174 | 16.17 | 28.8 | 3.06 | 336 | 210 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.6 | 379 |
| | Хлеб | 30 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 68.1 | Пр |
| | Сыр порциями | 30 | 5.26 | 5.32 | 0 | 68.66 | 15 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.76 | 7.49 | 14.89 | 136 | 1 |
| | Итого за день: | | 29.13 | 44.62 | 47.94 | 709.36 | |

Итого за неделю:

| | | | |
|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 111.7 | 145.82 | 372.65 | 3410.86 |
|--------------|---------------|---------------|----------------|

Всего за 10 дней:

| | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 205.29 | 268.27 | 760.66 | 6657.98 |
|---------------|---------------|---------------|----------------|

Неделя: Третья

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 11 День ЗАВТРАК | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
| | Сосиска отварная | 100/10 | 11.1 | 31.1 | 0.5 | 328 | 243 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 6.28 | 6.72 | 30.61 | 160.96 | 309 |
| | Какао с молоком | 200 | 2.07 | 1.54 | 17.58 | 118.36 | 382 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.76 | 7.49 | 14.89 | 136 | 1 |
| | Итого за день: | | 22.21 | 46.85 | 63.58 | 743.32 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 12 День ЗАВТРАК | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
| | Салат из свеклы отварной | 50 | 0.71 | 3.01 | 4.13 | 46.4 | 52 |
| | Жаркое по-домашнему | 50/125 | 12.3 | 19.5 | 26.58 | 383 | 259 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 |
| | Батон | 30 | 2.4 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | Пр. |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 1 | 0 | 26.75 | 105 | Пр. |
| | Итого за день: | | 16.48 | 22.83 | 87.19 | 665.8 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 13 День ЗАВТРАК | наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
| | Печень по-строгановски | 50/50 | 13.26 | 11.23 | 3.52 | 185 | 255 |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 6.11 | 6.68 | 51.4 | 194 | 303 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 9.98 | 119 | 948 |
| | Хлеб | 30 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 68.1 | Пр |
| | Сок | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | Пр. |
| | Итого за день: | | 22.14 | 18.44 | 99.14 | 658.1 | |

14 День
ЗАВТРАК

| наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Птица отварная | 100 | 11.74 | 12.91 | 12.24 | 294.4 | 288 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6.28 | 6.72 | 30.61 | 160.96 | 309 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 132.8 | 349 |
| Батон | 30 | 2.4 | 0.3 | 14.73 | 71.4 | Пр. |
| Итого за день: | | 22.19 | 20.26 | 71.62 | 659.56 | |

15 День
ЗАВТРАК

| наименование блюда | выход | Б | Ж | У | Э/ц | № рец. |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Плов | 150 | 12.62 | 28.17 | 25.89 | 408 | 265 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 |
| Хлеб | 30 | 1.77 | 0.33 | 14.04 | 68.1 | Пр |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.76 | 7.49 | 14.89 | 136 | 1 |
| Итого за день: | | 17.22 | 36.01 | 69.82 | 672.1 | |

Итого за неделю:

| | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 100.24 | 144.39 | 391.35 | 3398.88 |
|---------------|---------------|---------------|----------------|

Всего за 15 дней:

| | | | |
|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 305.53 | 412.66 | 1152.01 | 10056.86 |
|---------------|---------------|----------------|-----------------|