

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ – "Средняя школа №7"

Шаулина О.В.



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
---------------	---------------	----------------	-----------------