

Утверждаю: *Жукова*
 Директор МБОУ *Ленинского* сош
Жошова А.Н.
 « 01» января 2024 года.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю -ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
 для учащихся 7-11лет на 2024 учебного года Зима -Весна

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	225	181
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,26	62,23	377
	Промышленное Кондитерское изделие	30	6,15	3,45	19,8	98	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	20,07	20,41	96,22	549,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	20,07	20,41	96,22	549,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Лапшевник с творогом	180	13,91	14,32	34,18	291	208
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Фрукты свежие	120	0,48	0,55	13,52	64,86	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	20,42	25,55	78,41	598,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	20,42	25,55	78,41	598,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Овощи натуральные /соленые/	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Рагу из птицы	175	11,99	11,27	15,19	210	289
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		565	15,81	12,06	72,12	464,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		565	15,81	12,06	72,12	464,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Овощи натуральные /соленые/	70	0,49	0,7	1,33	8,4	Н
Завтрак	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	312
	Сельдь слабосоленая	90	9,11	12,04	2,95	156,6	76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,73	56,01	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,21	16,92	53,17	422,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	15,21	16,92	53,17	422,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Овощи (свекла отвар)	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302
Завтрак	Тефтели в сметанно- томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223	279/331
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Напиток " Витошка "	200	0	0	19	80	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	21,22	30	80,13	685,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	21,22	30	80,13	685,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Пельмени мясные отварные (полуфабрикат)	200	21,1	12,45	36,05	341	392
Завтрак	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,73	56,01	377
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	23,98	20,36	59,58	580,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
Завтрак	Овощи натуральные /соленые/	60	0,42	0,6	1,14	7,2	71
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Компот из смеси сухофруктов (с	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	25,65	16,78	88,4	606,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Овощи натуральные /соленые/	60	0,42	0,6	1,14	7,2	Н
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,52	24,05	12,65	317,45	295
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,73	56,01	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	19,38	29,17	71,73	627,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	19,38	29,17	71,73	627,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
Завтрак	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	13,52	64,86	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		545	20,36	36,21	76,21	721,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		545	20,36	36,21	76,21	721,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Капуста тушеная	160	3,26	5,89	12,62	123,2	139
Завтрак	Сосиска отварная	50	5,02	14,13	0,22	149,08	243
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Икра кабачковая промышленного производства	30	0	1,2	2,1	19,5	Н
	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,78	25,98	42,8	477,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	15,78	25,98	42,8	477,1	