



Утверждаю :

И.О. директора МБОУ Новоандреевская СОШ

М.А. Збарская / *М.А. Збарская*

« 01 » сентября 2023 года.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю -ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

для учащихся 7-11 лет на 2023 – 2024 учебного года Осень-Зима, Весна-Лето

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	Овощи натуральные свежие	50	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,79	30,465	195	203
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	17,1	72	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,34	34,2	60,995	629,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	18,34	34,2	60,995	629,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Хлеб с маслом	30\10	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	пельмени (полуфабрикат)	200	21,1	12,45	36,05	341	392
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	Фрукты	100	0,5	0,5	11,76	58,75	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	24,07	20,45	76,38	591,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,07	20,45	76,38	591,55	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	13,68	55,8	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	20,71	10,32	71,21	463,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	20,71	10,32	71,21	463,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15

День	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Овощи (свекла отвар)	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,79	30,465	195	203
	сосиска отварная	90	9,08	25,44	0,41	268,34	243
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	22,72	40,99	63,615	715,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	22,72	40,99	63,615	715,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Свекла отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,058	4,8	20,45	137,25	312
	Сельдь с луком	90	9,11	12,04	2,95	156,6	76
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Сок витаминизированный	180	0,9	0	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	16,958	20,77	65,34	517,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	16,958	20,77	65,34	517,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
День 1	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	гуляш	90	9,08	25,44	0,41	268,34	243
	каша гречневая	150	6,3	4,5	38,85	220,8	302

Завтрак	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	17,1	72	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	23,48	36,22	76,3	511,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	23,48	36,22	76,3	511,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Хлеб с маслом	40\10	2,95	9,36	18,61	170	1
	Вареники ленивые отварные с маслом	150	21,25	15,25	16,77	301,43	218
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	13,68	55,8	377
	Фрукты	100	0,5	0,5	11,76	58,75	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	24,82	25,12	60,82	585,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,82	25,12	60,82	585,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,79	30,465	195	203
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,52	24,05	12,65	317,45	295
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	69	Н
	печенье	40	3	4,72	29,96	166,8	Н

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	23,67	34,81	100,855	804,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	23,67	34,81	100,855	804,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Жаркое по домашнему	170	12,3	29,5	16,58	383	259
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,73	36,05	54,16	626,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,73	36,05	54,16	626,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Хлеб с маслом	40\10	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Омлет с колбасой или сосисками	220	6,11	10,72	42,36	225	181
		0	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	13,68	55,8	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,19	22,98	80,61	525,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	15,19	22,98	80,61	525,8	

	Среднее значение за период:	508,0	21,0	28,2	71,0	597,2	
--	------------------------------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--