



Утверждаю
 директор МБОУ Новодвигановской сош
 М.А.Збарская
 01 сентября 2024 года

Примерное 10-ти дневное МЕНЮ - ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
 для учащихся 7-11 лет на 2024 – 2025 учебного года Осень-Зима

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 1	овощи свежие/солёные	60	0,48	0,06	1,02	6,5	59,17
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,62	5,17	34,21	206	203
	Гуляш	90	8,51	16,55	2,31	247,2	260
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	22,12	15,18	Н
	Кампот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0	0	17,1	72	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	17,07	22,2	76,76	546,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			22	28	23	23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Хлеб с маслом	20\10	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	пельмени (полуфабрикат)	200	19,1	12,45	36,05	341	392
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,73	56,01	377
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	21,98	20,36	74,47	580,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			29	26	22	25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Овощи (свекла отвар)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	52
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,62	5,17	34,21	206	203
	сосиска отварная	90	10,2	7,07	0,52	258	243
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,42	22,12	15,18	Н
	Кампот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,36	12,8	86,68	606,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			25	16	26	26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Овощи натуральные свежие/ солён.	60	0,48	0,06	1,02	7,8	71
	Плов из птицы	200	12,89	15,02	36,45	402	291
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,117	0,018	13,68	55,98	507
	Хлеб пшеничный	50	3,075	0,525	27,65	18,98	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	16,562	15,623	78,8	484,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			22	20	24	21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Свекла отварная	60	0,48	0,06	1,02	7,8	52
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,058	4,8	20,44	137,25	312
	Сельдь с луком	90	6,69	10,06	2,05	140,9	76
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	22,12	15,18	Н
	Сок витаминизированный	180	10	2	41	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	22,688	17,34	86,63	631,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			29	22	26	27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 Ден. 1	Овощи натуральные свежие/ солён.	60	0,48	0,06	1,02	7,8	71
Завтрак	гуляш	90	15,57	20,17	2,59	278,1	243
	каша гречневая	150	0,04	0,16	0,9	20,15	302
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	22,12	15,18	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	19,15	20,89	55,44	440,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			25	26	17	19	

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
	Вареники ленивые отварные с маслом	180	15,3	10,5	24,8	321,4	218
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,73	56,01	377
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,18	18,41	63,22	560,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			24	23	19	24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,62	5,17	34,21	206	203
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	9,52	12,3	0,65	195	295
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	29,5	69	Н
	печенье	40	3	2,24	0,96	60,7	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	22,02	20,35	94,13	650,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			29	26	28	28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	сыр порциями	15	2,8	4,6	0	72	15
	Жаркое по домашнему	170	12,58	11,15	16,62	237,39	259
	Хлеб пшеничный	35	2,87	0,49	25,8	69	Н
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,73	56,01	377
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,77	16,66	65,95	481,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			24	21	20	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Хлеб с маслом	20\10	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Омлет с колбасой или сосисками	210	3,2	10,15	0,85	96,22	181
	Икра кабачковая	30	0,3	2,12	3,47	35,1	209
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	36,87	25,3	Н

	Сок	180	10	2	41	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,96	22,46	97,08	622,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			26	28	29	26	
	Среднее значение за период:	505	20	19	78	560	
	Среднее значение за период (% от нормы)		25	24	23	24	

	Сок	180	10	2	41	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,96	22,46	97,08	622,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: (% от нормы)			26	28	29	26	
	Среднее значение за период:	505	20	19	78	560	
	Среднее значение за период (% от нормы)		25	24	23	24	