

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ \_ "Жарынская основная школа"



Примерное меню  
(горячие завтраки)  
для питания школьников  
7 - 11 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.
	Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	254,4	288
	Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
	Итого за день:		17,28	19,07	53,23	576,68	

4 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	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
	Итого за день:		17,4	18,61	56,09	476,9	

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:**

<b>89,15</b>	<b>102,04</b>	<b>382,79</b>	<b>2984,7</b>
--------------	---------------	---------------	---------------

Неделя: Вторая

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
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 плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		20,92	20,06	85,46	644,26	

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	

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 лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
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:		19,18	21,7	103,66	612,5	

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Каша вязкая молочная из риса	220	6,82	10,12	55,22	335,94	174
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15
Фрукт свежий (банан)	250	4,5	0	56	227,5	Пр.
Итого за день:		22,15	18,42	141,9	774,1	

10 День  
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	71
Омлет с сыром	180	16,51	18,31	23,06	417	211
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:		21,66	26,25	68,89	692,1	

*Итого за неделю:*

<b>103,87</b>	<b>106,33</b>	<b>471,42</b>	<b>3329,38</b>
---------------	---------------	---------------	----------------

*Всего за 10 дней:*

<b>193,02</b>	<b>208,37</b>	<b>854,21</b>	<b>6314,08</b>
---------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Третья

11 День  
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Макаронны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204
Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	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:		23,11	23,43	104,9	786,76	

12 День  
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,26	6,46	60,4	45
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:		17,07	23,08	89,52	679,8	

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.
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	71
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
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Итого за день:		24,14	22,71	75,43	638,36	

15 День  
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
Плов из птицы	75/150	16,3	17	35,69	377	291
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:		21,25	24,89	80,57	647,1	

*Итого за неделю:*

<b>107,71</b>	<b>112,55</b>	<b>449,56</b>	<b>3410,12</b>
---------------	---------------	---------------	----------------

**Всего за 15 дней:**

<b>300,73</b>	<b>320,92</b>	<b>1303,77</b>	<b>9724,2</b>
---------------	---------------	----------------	---------------