

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ \_\_\_\_\_ "Жарынская основная школа"



Примерное меню  
(горячие завтраки)  
для питания школьников  
12 - 17 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        | 30/20    | 2,84  | 14,74 | 15,02 | 202 | 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:            |          | 18,79 | 28,86 | 87,72 | 723 |        |

| 2 День<br>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                   | 30/20 | 2,84  | 14,74 | 15,02 | 202    | 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    |
|                   | Итого за день:                       |       | 16,25 | 27,78 | 75,93 | 644,02 |        |

| 3 День<br>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<br>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                       | 100      | 22,7  | 24,92 | 9     | 342   | 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:                      |          | 28,75 | 31,07 | 64,64 | 647,9 |        |

| 5 День<br>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>99,66</b> | <b>129</b> | <b>364,85</b> | <b>3182,7</b> |
|--------------|------------|---------------|---------------|

Неделя: Вторая

| 6 День  | наименование блюда                | выход | Б     | Ж     | У     | Э/ц    | № рец. |
|---------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 50    | 0,35  | 0,05  | 0,95  | 6      | 71     |
|         | Птица отварная                    | 100   | 11,74 | 12,91 | 0,24  | 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 | 73,46 | 644,26 |        |

| 7 День  | наименование блюда   | выход | Б     | Ж     | У     | Э/ц    | № рец. |
|---------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| ЗАВТРАК | 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  | наименование блюда       | выход    | Б     | Ж     | У     | Э/ц   | № рец. |
|---------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ЗАВТРАК | 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       | 30/20    | 2,84  | 14,74 | 15,02 | 202   | 1      |
|         | Итого за день:           |          | 18,26 | 28,75 | 83,59 | 586,5 |        |

| 9 День  | наименование блюда           | выход | Б     | Ж     | У     | Э/ц    | № рец. |
|---------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| ЗАВТРАК | 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     |
|         | Итого за день:               |       | 17,65 | 18,42 | 85,9  | 546,6  |        |

| 10 День<br>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     |
|                    | Итого за день:                      |        | 18,9  | 18,76 | 54    | 556,1 |        |

*Итого за неделю:*

|              |               |               |                |
|--------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>95,69</b> | <b>105,89</b> | <b>368,46</b> | <b>2939,88</b> |
|--------------|---------------|---------------|----------------|

*Всего за 10 дней:*

|               |               |               |                |
|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>195,35</b> | <b>234,89</b> | <b>733,31</b> | <b>6122,58</b> |
|---------------|---------------|---------------|----------------|

Неделя: Третья

| 11 День<br>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    |
|                    | 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        | 30/20    | 2,84  | 14,74 | 15,02 | 202    | 1      |
|                    | Итого за день:            |          | 22,19 | 30,48 | 84,83 | 760,76 |        |

| 12 День<br>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.    |
|                    | Итого за день:                |        | 16,07 | 23,08 | 62,77 | 574,8 |        |

| 13 День<br>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     |

|                |  |       |       |       |       |  |
|----------------|--|-------|-------|-------|-------|--|
| Итого за день: |  | 21,14 | 18,24 | 78,94 | 566,1 |  |
|----------------|--|-------|-------|-------|-------|--|

|                    |                                     |       |       |       |       |        |        |
|--------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 14 День<br>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<br>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>104,79</b> | <b>119,4</b> | <b>382,54</b> | <b>3187,12</b> |
|---------------|--------------|---------------|----------------|

*Всего за 15 дней:*

|               |               |                |               |
|---------------|---------------|----------------|---------------|
| <b>300,14</b> | <b>354,29</b> | <b>1115,85</b> | <b>9309,7</b> |
|---------------|---------------|----------------|---------------|