Утверждаю :
Директор МБОУ __Марьевской__ сош
_____.
« 01» сентября 2022года.

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

для учащихся 7-11лет на 2022 – 2023 учебного года Осень-Зима,

Сборник рецептур 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 (капуста квашенная)	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
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Промышленное Кондитерское изделие	30	6,15	3,45	19,8	98	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	23,73	36,42	87,05	733,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	23,73	36,42	87,05	733,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Лапшевник с творогом и молочным соусом	180	13,91	14,32	34,18	291	208/327
	Кисель из кураги (с добавлением витамина С)	180	0,8	0,05	29,48	139,14	355
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,47	22,26	88,35	613,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17,47	22,26	88,35	613,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Овощи (капуста квашенная)	60	0,42	0,6	1,14	7,2	Н
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
							338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,01	10,88	88,4	534,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,01	10,88	88,4	534,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Овощи (капуста квашенная)	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	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Кисель из кураги (с добавлением витамина С)	180	0,8	0,05	29,48	139,14	355
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,26	29,97	85,91	721,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,26	29,97	85,91	721,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Овощи (капуста квашенная)	60	0,42	0,6	1,14	7,2	Н
Завтрак	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,91	9,16	69,38	428,5	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	15,91	9,16	69,38	428,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Овощи (капуста квашенная)	60	0,42	0,6	1,14	7,2	Н
Завтрак	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3	25,9	147,2	302
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	23,55	38,09	51,64	599,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	23,55	38,09	51,64	599,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Лапшевник с творогом и молочным соусом	180	13,91	14,32	34,18	291	208/327
	Кисель из кураги (с добавлением витамина С)	180	0,8	0,05	29,48	139,14	355
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,47	22,26	88,35	613,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17,47	22,26	88,35	613,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	12,52	24,05	12,65	317,45	295
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	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:		500	19,44	28,63	85,67	683,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,44	28,63	85,67	683,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Кисель из кураги (с добавлением витамина С)	180	0,8	0,05	29,48	139,14	355
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	505	20,42	36,09	69,96	710,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505	20,42	36,09	69,96	710,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	225	181
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Икра кабачковая промышленного производства	60	0	1,2	2,1	19,5	Н
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	15,67	24,25	97,84	609,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	15,67	24,25	97,84	609,02	
	Среднее значение за период:	506,5	19,6	25,8	81,3	624,6	