Утверждаю :
Директор МБОУ Марьевская сош Зайцева С.А.
« 01» сентября 2023года.

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

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

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 (огурец сежий)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Сосиски	90	9,08	25,44	0,41	268,34	260
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	17,1	72	507
	Промышленное Кондитерское изделие	40	6,15	3,45	19,8	98	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,57	33,05	72,86	645,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,57	33,05	72,86	645,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Вареники ленивые отварные с маслом	160	21,95	15,75	20,42	331,48	218
	Чай с лимоном	200	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	Фрукты	100	0,5	0,5	11,76	58,75	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	24,92	23,75	60,75	582,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,92	23,75	60,75	582,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 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	компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	80	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
							338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,19	10,39	86,34	487,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,19	10,39	86,34	487,87	

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 (огурцы свежие)	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
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	20,57	29,93	70,11	637,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	20,57	29,93	70,11	637,98	

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	130	2,65	4,16	17,72	118,95	312
	Рыба тушенная совощами	90	9,75	4,95	3,8	105	76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	17,1	72	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	16,29	13,04	62,38	443,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,29	13,04	62,38	443,63	

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 натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3	25,9	147,2	302
	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:		500	22,95	37,47	65,83	552,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	22,95	37,47	65,83	552,2	

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
	Пельмени отварные	180	21,1	12,45	36,05	331,48	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	582,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,07	20,45	76,38	582,03	

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 сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	80	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	643,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,44	28,63	85,67	643,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день4	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
	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:		505	19,73	36,05	54,16	626,8	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	19,73	36,05	54,16	626,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	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	50	0	1,2	2,1	19,5	Н
	Сок витаминизированый	180	0,9	0	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	15,97	24,17	87,21	565,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	15,97	24,17	87,21	565,82	
	Среднее значение за период:	503,5	20,7	25,7	72,2	576,7	