Утверждаю:
Директор МБОУ Марьевской СОШ им война -афганца Лапшичева Н.П. Зайцева С.А.
« 01» сетября 2026 года.

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

для учащихся 7-11лет на 2025 – 2026 учебного года 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	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	15,84	19,35	40,95	392,5	392
Завтрак	Напиток "Витошка"	180	0	0	17,1	72	507
	Хлеб пшеничный	30	3	0	19	92	Н
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	19,24	19,75	86,85	603,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	19,24	19,75	86,85	603,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14	69	Н
Завтрак	Вареники ленивые отварные с маслом	160	21,95	15,75	20,42	331,48	217
	Чай с лимоном	200	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	Фрукты	100	0,5	0,5	11,76	58,75	338
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	29,48	22,16	59,86	587,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	29,48	22,16	59,86	587,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Салат "Розовый"из капусты и свеклы	60	0,48	1,14	2,28	22,1	101
Завтрак	Плов из птицы	230	14,12	16,72	53,67	417,3	291
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,6	0,08	28,81	119,5	349
	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	46	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,2	17,94	93,76	604,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17,2	17,94	93,76	604,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,89	3,8	36,8	45
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,47	195,8	203
	Кнели куринные с рисом	100	10,4	11,99	11,68	189,4	142
Завтрак	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	46	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	18,76	19,68	64,83	523,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	18,76	19,68	64,83	523,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Салат "Розовый"из капусты и свеклы	60	0,48	1,14	2,28	22,1	101
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,3	312
	Шницель куринный	100	13,31	13,79	33,34	303,1	319
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14	69	Н
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,6	0,08	28,81	119,5	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	19,73	19,81	98,88	651	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	19,73	19,81	98,88	651	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Салат "Розовый"из капусты и свеклы	60	0,48	1,14	2,3	22,1	101
	Плов по Купечески" со свининой	230	15,65	18,59	48,47	417,4	291
	Хлеб пшеничный	30	3	0	19	92	Н
	Напиток "Витошка"	180	0	0	17,1	72	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,13	19,73	86,87	603,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,13	19,73	86,87	603,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	Яйцо (вареное)	40	5,08	4,6	0,3	63	209
Завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	0	2,4	4,2	39	57
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	12,17	12,75	58,27	391,5	181
	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	46	Н
	Сок витаминизированный	180	0	0	12	48	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	19,25	19,75	83,77	587,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	19,25	19,75	83,77	587,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	Салат "Розовый"из капусты и свеклы	60	0,48	1,14	2,3	22,1	101
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,47	195,8	203
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	9,39	10,87	24,38	233,9	295
	Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный	180	0,6	0,08	28,81	119,5	349
	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	46	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	17,93	17,88	94,96	617,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	17,93	17,88	94,96	617,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День4	Капуста тушенная	60	1,22	2,2	3,14	46,2	139
Завтрак	Рагу из птицы	230	14,43	17,47	32,8	329,8	289
	Хлеб пшеничный	30	3	0	19	92	Н
	Чай с лимоном	180	0,1	0	14	56	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,75	19,67	65,8	524	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	18,75	19,67	65,8	524	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Салат со свеклой	60	2	4	5	63	52
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,3	312
	Филе сельди с луком	100	12,09	10,95	35,3	285,2	76
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,6	0,08	28,81	119,5	349
	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	46	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	19,75	19,83	98,56	651	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	19,75	19,83	98,56	651	
	Среднее значение за период:	511,0	19,9	19,6	83,4	595,4	