

УТВЕРЖДАЮ.
 Директор МБОУ
 "Волковичская основная школа"
 _____ О.Л.Тюлягина

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	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	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
	Итого за день:		17,71	21,41	67,39	565	

2 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса	220	6,08	6,18	43,33	285	175
	Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Итого за день:		12,01	16,35	74,17	521,60	

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	200	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)	100	0,55	0,1	1,9	11	71
Рыба отварная	100	11,35	12,46	0,45	171	226
Пюре картофельное	200	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:

82,99	97,66	334,21	2731,28
--------------	--------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 День

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
--------------------	-------	---	---	---	-----	--------

ЗАВТРАК	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:		20,57	20,01	84,51	638,26	

7 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Каша вязкая молочная из крупы	220	6,08	6,18	43,33	285	175
	Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
	Итого за день:		10,55	8,02	75,64	474,76	

8 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
	Плов из птицы	75/150	16,3	17	35,69	377	291
	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:		19,5	20,61	71,39	567,5		

9 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,05	0,2	3,8	22	71
	Картофель тушеный с птицей	50/125	12,3	19,5	26,58	383	259
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		15,12	20,03	54,4	592,1		

10 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204
	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:		16,72	14,25	66,54	497,1	

Итого за неделю:

82,46	82,92	352,48	2769,72
--------------	--------------	---------------	----------------

Всего за 10 дней:

165,45	180,58	686,69	5501
---------------	---------------	---------------	-------------

Неделя: Третья

11 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	51,4	194	303
	Котлета рыбная	80	9,35	10,6	9,56	263,8	Пр
	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:		18,01	17,66	102,62	640,7	

12 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	11	71
	Капуста тушеная с мясом	200	3,77	5,83	16,97	135,18	321
	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:		6,79	6,25	48,6	277,58	

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
	Макаронные изделия отварные	200	6,28	6,72	30,61	160,96	309
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	382
	Итого за день:		21,31	18,28	58,15	533,06	

14 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,46	7,68	89	121
	Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
	Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
	Итого за день:		8,54	13,49	40,15	343,36	

15 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6	71
	Плов из птицы	75/150	16,3	17	35,69	377	291
	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:		19,2	17,43	78,3	565,9	

Итого за неделю: **73,85** **73,11** **327,82** **2360,6**

Всего за 15 дней: **239,3** **253,69** **1014,51** **7861,6**

УТВЕРЖДАЮ.
 Директор МБОУ
 "Волковичская основная школа"
 _____ О.Л.Тюлягина

Примерное меню
 (обеда)
 для питания школьников
 ОВЗ, ГПД

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

Неделя: Первая

1 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,86	114	97
	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	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		22,25	20,51	95,63	687,2	

2 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,86	114	97
	Гуляш	30/30	6,38	11,91	1,73	185,14	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
	Хлеб	60,00	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		17,72	21,19	87,11	700,06	

3 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	101
Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	255
Каша гречневая вязкая	150	4,19	5,01	23,94	157,5	303
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		23,08	19,63	82,85	626,45	

4 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Сосиска отварная	100	11,74	12,91	0,24	294,4	288
Каша рисовая вязкая	150	4,19	5,01	23,94	157,5	303
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		21,66	22,59	86,2	774,7	

5 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
Капуста тушеная с мясом	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
Кофейный напиток	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		10,77	9,37	90,12	504,43	

Итого за неделю:

95,48	93,29	441,91	3292,84
--------------	--------------	---------------	----------------