

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

Примерное меню
 (горячие завтраки)
 для питания школьников
 7 - 11 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	30/10	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
 ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Каша вязкая молочная из риса	210	6,08	6,18	43,33	285	175
Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Итого за день:		17,27	21,67	74,17	560,26	

3 День

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

ЗАВТРАК

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
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	11	71
Рыба отварная	50	11,35	12,46	0,45	171	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:		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:

88,25	102,98	334,21	2769,94
--------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6	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
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	85,46	644,26	

7 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Каша вязкая молочная из крупы	210	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.
Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15
Итого за день:		15,81	13,34	75,64	513,42	

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
Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Итого за день:		22,26	28,1	86,28	703,5	

9 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	11	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:		14,62	19,93	52,5	581,1	

10 День
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
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Кондитерские изделия (печенье)	30	1,83	5,94	20,48	170,1	Пр.
Итого за день:		18,55	20,19	87,02	667,2	

Итого за неделю:

92,16	101,62	386,9	3109,48
--------------	---------------	--------------	----------------

Всего за 10 дней:

180,41	204,6	721,11	5879,42
---------------	--------------	---------------	----------------

Неделя: Третья

11 День
ЗАВТРАК

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

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	11	71
Капуста тушеная с мясом	180	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
Кондитерские изделия (вафли)	30	1,83	5,94	20,48	170,1	Пр.
Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Итого за день:		10,37	19,43	60,63	513,46	

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:

75,68	79,05	348,3	2530,7
--------------	--------------	--------------	---------------

Всего за 15 дней:

256,09	283,65	1069,41	8410,12
---------------	---------------	----------------	----------------