



Утверждаю:
 Директор МБОУ Сал-Базовской СОШ Сукач О.В.
 «01» сентября 2023 года.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю -ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
 для учащихся 7-11 лет на 2023 – 2024 учебного года Зима,

Сборник рецептов 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 соленые(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Сосиска отварная с маслом	90	16,28	31,22	0,16	358,28	243
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Напиток "Витошка"	180	0	0	17,1	72	507
	Промышленное Кондитерское изделие	30	1,2	13,3	20	190	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	24,64	48,76	77,39	848,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,64	48,76	77,39	848,76	

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	Вареники ленивые (с творогом)	180	25,49	18,29	23,71	361,72	217
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	31,92	29,37	64,22	651,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	31,92	29,37	64,22	651,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Овощи соленые (капуста квашен)	60	1	0	2,5	9	Н
Завтрак	Плов из птицы	220	18,58	10,86	40,1	332,94	291
	Кофейный напиток со сгущенкой	180	2,65	1,78	18,83	102,06	380
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	25,27	12,96	80,23	536	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	25,27	12,96	80,23	536	

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 (свекла отвар)	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
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,06	30	85,24	701,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,06	30	85,24	701,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Овощи соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
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
	Сок витаминизированный	200			12	48	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,31	8,53	49,25	342,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	15,31	8,53	49,25	342,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Пельмени мясные отварные	180	18,99	11,2	32,44	306,9	392
Завтрак	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377/375
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,86	19,1	70,81	545,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,86	19,1	70,81	545,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
Завтрак	Капуста тушеная	85	1,73	3,12	4,45	65,45	139
	Paу из птицы	175	12,81	10,65	15,2	208	289
	Напиток "Витошка"	180	0	0	17,1	72	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	22,22	19,99	55,55	509,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	22,22	19,99	55,55	509,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	Овощи соленные(кап.квашен.)	60	1	0	2,5	9	Н
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
	Сок витаминизированный	200			12	48	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Промышленное Кондитерское изделие	30	1,2	13,3	20	190	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	21,4	41,53	86,26	786,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	21,4	41,53	86,26	786,93	

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
Завтрак	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	20,22	36,12	69,29	690,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	20,22	36,12	69,29	690,52	

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	200	5,55	9,74	38,51	204,55	181
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Омлет натуральный	60	6,07	12,39	0,9	96,86	210
	Кофейный напиток со с гущенкой	180	2,65	1,78	18,83	102,06	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,15	31,56	82,53	585,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	18,15	31,56	82,53	585,47	
	Среднее значение за период:	502,5	22,2	27,8	72,1	619,8	