



Утверждаю:
 Директор МБОУ Сад-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 Осень-Весна

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 натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Сосиски 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 "Витюшка"	180	0	0	17,1	72	507
	Промышленное Кондитерское изделие	30	1,2	13,3	20	190	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	24,82	48,82	78,65	855,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,82	48,82	78,65	855,96	

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 натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Плов из птицы	220	18,58	10,86	40,1	332,94	291
	Кофейный напиток со сгущенной	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	24,69	13,02	78,87	534,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,69	13,02	78,87	534,2	

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 натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Завтрак	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	Рыба, тушеная 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	15,49	8,59	50,51	349,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	15,49	8,59	50,51	349,7	

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 тушенная	85	1,73	3,12	4,45	65,45	139
	Рагу 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 свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Котлеты рубленые 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	21,06	41,65	86,04	791,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	21,06	41,65	86,04	791,13	

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 сгущенкой	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	22,1	27,8	72,2	621,5	