

Утверждаю :

Директор МБОУ Малокирсановской сош
им. дважды Героя Советского Союза П.С. Кутахова
А.Н. Семенченко
«01» сентября 2022года.

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

Для учащихся 7-11лет на 2022 – 2023 учебного года Осень-Зима, Весна-Лето

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	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	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
	Промышленное Кондитерское изделие	30	6,15	3,45	19,8	98	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	23,73	35,88	87,05	733,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	23,73	35,88	87,05	733,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Лапшевник с творогом и молочным соусом	180	13,91	14,32	34,18	291	208/327
	Кисель из кураги (с добавлением витамина С)	180	0,8	0,05	29,48	139,14	355
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,47	22,26	88,35	613,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17,47	22,26	88,35	613,14	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
							338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,25	10,4	89,54	540,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,25	10,4	89,54	540,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Кисель из кураги (с добавлением витамина С)	180	0,8	0,05	29,48	139,14	355
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,26	29,97	85,91	721,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,26	29,97	85,91	721,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
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
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	16,15	8,68	70,52	434,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,15	8,68	70,52	434,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3	25,9	147,2	302
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	23,55	37,55	51,64	599,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	23,55	37,55	51,64	599,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Лапшевник с творогом и молочным соусом	180	13,91	14,32	34,18	291	208/327
	Кисель из кураги (с добавлением витамина С)	180	0,8	0,05	29,48	139,14	355
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,47	22,26	88,35	613,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17,47	22,26	88,35	613,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
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
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,44	28,63	85,67	683,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,44	28,63	85,67	683,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Кисель из кураги (с добавлением витамина С)	180	0,8	0,05	29,48	139,14	355
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	20,42	36,09	69,96	710,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	20,42	36,09	69,96	710,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	225	181
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Икра кабачковая промышленного производства	30	0	1,2	2,1	19,5	Н
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	15,67	24,25	97,84	609,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	15,67	24,25	97,84	609,02	
	Среднее значение за период:	503,5	19,6	25,6	81,5	625,8	

