

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Хорошовская средняя школа"



Примерное меню
 (горячие завтраки)
 для питания школьников
 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Э/ц		
Неделя 1								
День 1								
ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.	
	Макаронны 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	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.	
	Итого за день:		18,71	21,61	87,59	657		
2 День								
ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.	
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	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	
	Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382	
	Итого за день:		16,17	20,53	75,80	578,02		

3 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		22,27	39,58	60,35	758,1	

4 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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:		16,85	18,51	54,19	465,9	

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:

92,59	122,45	361,26	3050,12
--------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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 смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		21,56	20,29	70,93	656,26	

7 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Запеканка из творога	120	10,23	12,74	39,2	378	223

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:		14,7	14,58	71,51	567,76	

8 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Салаг из свеклы отварной	50	0,71	3,01	4,13	46,4	52
Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
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:		18,12	21,5	83,26	518,5	

9 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
Каша рисовая вязкая	200	3,43	5,56	35,43	205,4	303
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		21,93	39,31	78,81	828,32	

10 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Омлет натуральный	174	16,17	28,8	3,06	336	210
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
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:		23,87	39,3	47,94	640,7	

Итого за неделю:

100,18	134,98	352,45	3211,54
--------	--------	--------	---------

Всего за 10 дней:

192,77	257,43	713,71	6261,66
--------	--------	--------	---------

Неделя: Третья

11 День

ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Сосиска отварная	100/10	11,1	31,1	0,5	328	243
Макаронные изделия отварные	200	6,28	6,72	30,61	160,96	309
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:		22,21	46,85	63,58	743,32	

12 День

ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,01	4,13	46,4	52
Жаркое по-домашнему	50/125	12,3	19,5	26,58	383	259
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:		15,48	22,83	60,44	560,8	

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
Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	51,4	194	303
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		21,14	18,24	78,94	566,1	

14 День

ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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 смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Итого за день:		22,19	20,26	71,62	659,56	

15 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/п	№ рец.
Плов	150	12,62	28,17	25,89	408	265
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
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:		17,22	36,01	69,82	672,1	

Итого за неделю:
98,24 144,19 344,4 3201,88

Всего за 15 дней:
291,01 401,62 1058,11 9463,54