

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 "Остерская средняя школа"

Т.И. Терехова
 01.09.2021

Примерное меню
 (горячие завтраки)
 для питания школьников
 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя: Первая

1 День

ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Птица отварная	50	12,52	13,77	0,25	147,2	288
Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	309
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:		21,64	21,84	69,9	536,26	

2 День

ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260	175
Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	1
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	382
Итого за день:		12,99	29,46	66,08	580,36	

3 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	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:		22,84	40,1	66,68	803,12	

4 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Рыба отварная	50/2.5	11,35	5,46	0,45	121	226
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	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	11,51	54,19	415,8	

5 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Плов из птицы	225	20,3	17	35,69	377	291
	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:		22,14	17,35	64,73	505,1	

Итого за неделю:

96,46	120,26	321,58	2840,64
--------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	309
	Сосиска отварная	100/10	11,1	31,1	0,5	328	243
	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.
	Итого за день:		23,32	41,83	71,1	757,66	

7 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	11,82	23,84	11,95	299,82	295
	Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
	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:		18,14	30,05	70,58	617,9	

8 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	20,46	15,48	39,2	378	223
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	382
	Итого за день:		24,53	19,02	56,78	496,36	

9 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	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:		14,14	29,85	45,62	511,1	

10 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Печень (свиная или говяжья) по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	255
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	309
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Итого за день:		22,31	19,28	68,15	633,06	

Итого за неделю:

Всего за 10 дней:

102,44 140,03 312,23 3016,08

198,9 260,29 633,81 5856,72

Неделя: Третья

11 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	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.
	Итого за день:		19,28	26,55	32,03	446,7	

12 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,2	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.
	Итого за день:		14,65	11	44,24	336,1	

13 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Шницель мясной	80	14,96	33,09	15,3	442,02	268
	Каша рисовая вязкая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	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:		21,07	37,92	69,95	796,97	

14 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Котлета рыбная	80	6,14	7,51	7,41	122	234
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	312
	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:		11,58	13,56	60,95	414,8	

15 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Гуляш из свинины	30/30	6,38	16,91	1,73	185,4	260
Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	303
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	382
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Итого за день:		11,95	10,55	58,98	380,46	

Итого за неделю:

78,53	99,58	266,15	2375,03
--------------	--------------	---------------	----------------

Всего за 15 дней:

277,43	359,87	899,96	8231,75
---------------	---------------	---------------	----------------