

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 "Остерская средняя школа"



Примерное меню
 (горячие завтраки)
 для питания школьников
 7 - 11 лет

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

Неделя 1

День 1
 ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Птица отварная	100	25,04	27,54	0,5	294,4	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:		34,16	35,61	70,15	683,46	

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
Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	68,66	15
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	382
Итого за день:		18,25	34,78	66,08	649,02	

3 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
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.
Фрукт свежий (яблоко)	200	1	0	26,75	105	Пр.
Итого за день:		23,84	40,1	93,43	908,12	

4 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
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.
Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
Итого за день:		22,93	16,31	74,67	570,64	

5 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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.
Кондитерские изделия (зефир)	60	0,6	0	48,6	162	Пр.
Итого за день:		22,74	17,35	113,33	667,1	

Итого за неделю:

121,92	144,15	417,66	3478,34
---------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Йогурт	100	4,6	3,3	6,4	71	Пр.
Итого за день:		28,55	45,1	78,19	831,96	

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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.
Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
Итого за день:		19,14	30,25	90,78	709,9	

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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
Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	1
Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	68,66	15
Итого за день:		32,63	39,08	71,8	767,02	

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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.
Фрукт свежий (яблоко)	200	1	0	26,75	105	Пр.
Итого за день:		15,14	29,85	72,37	616,1	

10 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Кондитерские изделия (вафли)	80	2,75	3,75	17,4	106	Пр.
Итого за день:		26,06	23,23	95,77	712,06	

Итого за неделю:

121,52	167,51	408,91	3637,04
---------------	---------------	---------------	----------------

Всего за 10 дней:

243,44	311,66	826,57	7115,38
---------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Третья

11 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Омлет с сыром	180	21,51	35,31	3,06	417	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.
Фрукт свежий (банан)	250	4,5	0	56	227,5	Пр.
Итого за день:		30,95	38,32	89,05	813,2	

12 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,2	208	289
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	1
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Кондитерские изделия (печенье)	50	3,05	9,9	34,05	233,5	пр.
Итого за день:		20,54	35,64	93,31	771,6	

13 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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.
Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
Итого за день:		22,07	38,12	90,15	888,97	

14 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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.
Сыр порциями	20	3,5	3,55	0	45,77	15
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Итого за день:		17,48	17,41	75,68	531,97	

15 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	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
Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	1
Итого за день:		23,66	53,15	62,85	823,36	

Итого за неделю:

114,7	182,64	411,04	3829,1
--------------	---------------	---------------	---------------

Всего за 15 дней:

358,14	494,3	1237,61	10944,48
---------------	--------------	----------------	-----------------

Стоимость блюд может изменяться в зависимости от сезона, ценовой политики, поставщиков.