

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ \_\_\_\_\_ Н.Г. Башкирина

13.10.2023

Примерное меню  
(горячие завтраки)  
для питания школьников  
12-17 лет

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

Неделя 1

День 1	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204
	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	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:		17,79	28,66	67,52	723	

2 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	6,18	43,33	285	175
	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	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:		16,25	27,78	75,93	644,02	

3 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	254,4	288

Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		17,28	19,07	53,23	576,68	

4 День  
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	71
Рыба отварная	100	22,7	24,92	9	342	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:		28,75	31,07	64,64	647,9	

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:**

<b>98,66</b>	<b>128,8</b>	<b>344,65</b>	<b>3182,7</b>
--------------	--------------	---------------	---------------

Неделя: Вторая

6 День  
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	294,4	288
Макаронные изделия отварные	200	6,28	6,72	30,61	160,96	309
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:		20,92	20,06	73,46	644,26	

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.
	Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15
	Итого за день:		19,96	19,9	71,51	606,42	

8 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
	Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
	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
	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	1
	Итого за день:		18,26	28,75	83,59	586,5	

9 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Каша вязкая молочная из риса	220	6,82	10,12	55,22	335,94	174
	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.
	Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15
	Итого за день:		17,65	18,42	85,9	546,6	

10 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Омлет с сыром	180	16,51	18,31	23,06	417	211
	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:		18,9	18,76	54	556,1	

**Итого за неделю:**

<b>95,69</b>	<b>105,89</b>	<b>368,46</b>	<b>2939,88</b>
--------------	---------------	---------------	----------------

**Всего за 10 дней:**

<b>194,35</b>	<b>234,69</b>	<b>713,11</b>	<b>6122,58</b>
---------------	---------------	---------------	----------------

