

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ _ "Павловская основная школа"

" 16 " 2023г. И.П.Матюшина

Примерное меню

(горячие завтраки)

для питания школьников

7 - 10 лет на 2023-2024 учебный год

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.
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
Фрукт свежий (яблоко)	200	1	0	26,75	105	Пр.
Итого за день:		17,17	20,53	102,55	683,02	

Итого за день:		17,17	20,53	102,55	683,02	
----------------	--	-------	-------	--------	--------	--

3 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 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
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
	Итого за день:		19,12	21,7	103,46	610,5	

4 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	

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:

95,52	125,37	455,74	3369,94
--------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379

Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Итого за день:		23,31	47,99	61,95	725,56	

7 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,01	4,13	46,4	223
Жаркое по-домашнему	50/125	12,3	19,5	26,58	383	382
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Пр.
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	
Фрукт свежий (яблоко)	200	1	0	26,75	105	
Итого за день:		16,48	22,83	87,19	665,8	

8 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	

9 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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
Итого за день:		17,85	18,71	74,39	557,9	

10 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Плов	150	12,62	28,17	25,89	408	210
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	379
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Бутерброд с маслом	30.10	2,76	7,49	14,89	136	15
Итого за день:		17,22	36,01	69,82	672,1	

Итого за неделю:

94,82	145,44	364,86	3227,78
-------	--------	--------	---------

Всего за 10 дней:

190,34	270,81	820,6	6597,72
--------	--------	-------	---------