

Утверждаю :
 Директор МБОУ Авило-Успенской СОШ О.Н.Овчаренко.
 « 01 » сентября 2023 года

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю -ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

для учащихся 7-11 лет на 2023 – 2024 учебного года Осень-Зима, Весна-Лето

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Овощи соленые/свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	напиток с витаминами Витوشка	180	0	0	17,1	72	507
	Промышленное Кондитерское изделие	30	6,15	3,45	19,8	98	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	23,13	35,8	75,34	685,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	23,13	35,8	75,34	685,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Лапшевник с творогом и молочным соусом	180	13,91	14,32	34,18	291	208/327
	Чай с лимоном	180,7	0,11	0,01	13,68	139,14	355
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	55,8	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		507	16,78	22,22	72,55	621,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		507	16,78	22,22	72,55	621,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Овощи соленые/свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
Завтрак	напиток с витаминами Витوشка	180	0	0	17,1	72	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		480	20,59	10,31	74,63	479,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	20,59	10,31	74,63	479,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Овощи (свекла отвар)	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302

День4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Чай с лимоном	180,7	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	505,7	19,73	36,05	54,16	626,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505,7	19,73	36,05	54,16	626,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	42,36	225	181
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Икра кабачковая промышленного производства	60	0	1,2	2,1	19,5	Н
	Чай с лимоном	180,7	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	540,7	15,18	24,18	82,71	545,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540,7	15,18	24,18	82,71	545,3	
	Среднее значение за период:	501,5	19,1	25,5	67,3	569,3	