


УТВЕРЖДАЮ.
 Директор МБОУ «Первая школа № 5»
Муром
 09.01.2023



Примерное меню
 (горячие завтраки)
 Для питания школьников
 11 - 18 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	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	

День 2	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	30/10	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
Итого за день:			16,17	20,53	75,80	578,02	

3 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
	Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
	Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
	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:		22,27	39,58	60,35	758,1	

4 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
	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
	Итого за день:		16,85	18,51	54,19	465,9	

5 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
	Пудинг	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:

92,59	122,45	361,26	3050,12
--------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
	Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	294,4	288
	Макаронные изделия отварные	200	6,28	6,72	30,61	160,96	309
	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:		21,56	20,29	70,93	656,26	

7 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
	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.
Итого за день:		14,7	14,58	71,51	567,76	

8 День		Выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
ЗАВТРАК							
Наименование блюда							
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	5	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	
Итого за день:			18,12	21,5	83,26	518,5	

9 День		Выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
ЗАВТРАК							
Наименование блюда							
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	

10 День		Выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
ЗАВТРАК							
Наименование блюда							
Омлет натуральный	174	16,17	28,8	3,06	336	210	
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	
Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1	
Итого за день:			23,87	39,3	47,94	640,7	

Итого за неделю:

100,18	134,98	352,45	3211,54
--------	--------	--------	---------

Всего за 10 дней:

192,77	257,43	713,71	6261,66
--------	--------	--------	---------

Неделя: Третья

11 День		наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/д	№ рел.
ЗАВТРАК		Сосиска отварная	1000/10	11,1	31,1	0,5	328	243
		Макаронные изделия отварные	2000/1	6,28	6,72	30,61	160,96	309
		Какао с молоком	2000/1	2,07	1,54	17,58	118,36	382
		Бутерброд с маслом	300/30	2,76	7,49	14,89	136	1
		Итого за день:	4:	22,21	46,85	63,58	743,32	

12 День		наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/д	№ рел.
ЗАВТРАК		Салат из свеклы отварной	506,	0,71	3,01	4,13	46,4	52
		Жаркое по-домашнему	500/25	12,3	19,5	26,58	383	259
		Чай с сахаром	2000/15	0,07	0,02	15	60	376
		Батон	301,	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
		Итого за день:	6С	15,48	22,83	60,44	560,8	

13 День		наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/д	№ рел.
ЗАВТРАК		Печень по-строгановски	500/50	13,26	11,23	3,52	185	255
		Каша гречневая вязкая	2000/4	6,11	6,68	51,4	194	303
		Кисель плодово-ягодный	2000/5	0	0	9,98	119	948
		Хлеб	303,	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
		Итого за день:	56	21,14	18,24	78,94	566,1	

14 День		наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/д	№ рел.
ЗАВТРАК		Птица отварная	1000/4	11,74	12,91	12,24	294,4	288
		Макаронные изделия отварные	2000/0	6,28	6,72	30,61	160,96	309
		Компот из смеси сухофруктов	2002	1,77	0,33	14,04	132,8	349
		Батон	301/2	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
		Итого за день:	59	22,19	20,26	71,62	659,56	

15 День
ЗАВТРАК

Наименование Блюда	Выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Плов	150	12,62	28,17	25,89	408	265
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	2, 30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Итого за день:	1	17,22	36,01	69,82	672,1	

98

Итого за неделю:

98,24	144,19	344,4	3201,88
-------	--------	-------	---------

29

Всего за 15 дней:

291,01	401,62	1058,11	9463,54
--------	--------	---------	---------