

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ

Средняя школа № 5



Примерное меню
(горячие завтраки)

Для питания школьников

7 - 10 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.
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	

Всего за 10 дней:

205,29	268,27	760,66	6657,98
--------	--------	--------	---------

Неделя: Третья

11 День
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
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
Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Итого за день:		22,21	46,85	63,58	743,32	

12 День
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
Салат из свежлы отварной	50	0,71	3,01	4,13	46,4	52
Жаркое по-домашнему	50/125	12,3	19,5	26,58	383	259
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Фрукт свежий (яблоко)	200	1	0	26,75	105	Пр.
Итого за день:		16,48	22,83	87,19	665,8	

13 День
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	255
Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	51,4	194	303
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
Итого за день:		22,14	18,44	99,14	658,1	

14 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
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Итого за день:		22,19	20,26	71,62	659,56	

15 День

ЗАВТРАК

наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
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	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Итого за день:		17,22	36,01	69,82	672,1	

Итого за неделю:

100,24	144,39	391,35	3398,88
--------	--------	--------	---------

Всего за 15 дней:

305,53	412,66	1152,01	10056,86
--------	--------	---------	----------