

УТВЕРЖДАЮ.

Директор БОУ "Пригорьевская средняя школа"

 Тюлягина О.Л.



**Примерное меню
(горячие завтраки)
для питания школьников
12 - 18 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.
Макароны 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

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
Итого за день:		16,17	20,53	75,80	578,02	

День 3
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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	

День 4
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
Итого за день:		16,85	18,51	54,19	465,9	

День 5
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Сосиска отварная	100	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	

Итого за неделю:

96,21	147,08	341,51	3202,34
--------------	---------------	---------------	----------------

Неделя 2

День 6
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,26	6,46	60,4	45
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
Итого за день:		18,71	21,75	85,59	532,5	

День 7		наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК		Гуляш	50/50	10,64	15,19	2,89	269	260
		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
		Итого за день:		18,52	22,2	78,31	650,1	

День 8		наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК		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	

День 9		наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК		Салат из свеклы 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.
		Итого за день:		15,48	22,83	60,44	560,8	

День 10		наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ЗАВТРАК		Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,26	6,46	60,4	45
		Плов	150	12,62	28,17	25,89	408	265
		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:		20,32	38,67	70,77	712,7	

Итого за неделю:

94,96	144,76	373,92	3284,42
--------------	---------------	---------------	----------------

Всего за 15 дней:

<i>191,17</i>	<i>291,84</i>	<i>715,43</i>	<i>6486,76</i>
---------------	---------------	---------------	----------------