

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ "Пригорьевская средняя школа"

Тюлягина О.Л.



**Примерное меню  
(горячие завтраки)  
для питания школьников  
7 - 11 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
Фрукт свежий (яблоко)	200	1	0	26,75	105	Пр.
Итого за день:		17,17	20,53	102,55	683,02	

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

**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:*

<b>98,21</b>	<b>147,28</b>	<b>388,46</b>	<b>3399,34</b>
--------------	---------------	---------------	----------------

**Неделя 2****День 6  
ЗАВТРАК**

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Салат из белокачанной 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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
Итого за день:		19,71	21,95	105,79	624,5	

**День 7  
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
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  
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	

**День 9  
ЗАВТРАК**

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
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.
Фрукт свежий (яблоко)	200	1	0	26,75	105	Пр.
Итого за день:		16,48	22,83	87,19	665,8	

День 10

ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Салат из белокачанной 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:		21,62	41,93	77,23	773,1	

*Итого за неделю:*

<b>98,26</b>	<b>148,22</b>	<b>427,33</b>	<b>3541,82</b>
--------------	---------------	---------------	----------------

*Всего за 10 дней:*

<b>196,47</b>	<b>295,50</b>	<b>815,79</b>	<b>6941,16</b>
---------------	---------------	---------------	----------------