

УТВЕРЖДАЮ.

Директор

МБОУ «Липовская основная школа»

\_\_\_\_\_ Амелина В.А.

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  
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	

2 День 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	

3 День 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	

4 День 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
	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	

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

*Итого за неделю:*

<b>92,59</b>	<b>122,45</b>	<b>361,26</b>	<b>3050,12</b>
--------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

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

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

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

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

10 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	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Итого за день:		17,22	36,01	69,82	672,1	

*Итого за неделю:*

<b>100,18</b>	<b>134,98</b>	<b>352,45</b>	<b>3211,54</b>
---------------	---------------	---------------	----------------

*Всего за 10 дней:*

<b>192,77</b>	<b>257,43</b>	<b>713,71</b>	<b>6261,66</b>
---------------	---------------	---------------	----------------