



Утверждаю :
Директор МБОУ Матвеево-Курганская сош№2 .
Мазнев С.А.
« 01 » сентября 2023года.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю -ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
для учащихся 7-11лет на 2023 – 2024 учебного года Осень-Зима

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Сосиски отварные	90	9,08	25,44	0,41	268,34	243
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,5	115	Н
	кофейный напиток	200	4,07	3,54	17,57	118,6	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,01	33,3	62,93	639,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,01	33,3	62,93	639,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Лапшевник с творогом	180	13,91	14,32	34,18	291	208
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0	0	17,1	72	507
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	16,67	22,21	75,97	546	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,67	22,21	75,97	546	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
Завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	21,25	10,4	89,54	540,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,25	10,4	89,54	540,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Овощи (свекла отвар)	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302
Завтрак	Тефтели в сметанно- томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223	279/331
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Сок витаминизированный "Добрый"	180	0	0	12	48	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	20,46	29,92	68,43	630,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	20,46	29,92	68,43	630,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Свекла отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
Завтрак	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	Сельдьс луком	90	9,11	12,04	2,95	156,6	76
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,5	115	Н
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,93	19,27	60,24	480,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	15,93	19,27	60,24	480,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат)	180	18,99	11,21	32,45	306,9	392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	27,22	17,51	67,59	448,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	27,22	17,51	67,59	448,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Каша пшеничная	100	4,21	3	25,9	147,2	302
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0	0	17,1	72	507
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	13,66	35,8	37,16	530,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	13,66	35,8	37,16	530,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,52	24,05	12,65	317,45	295
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	21,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,44	28,63	78,67	683,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,44	28,63	78,67	683,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	11,75	57,5	Н
	кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	106,74	380
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	22,91	39,19	53,95	666,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	22,91	39,19	53,95	666,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	205	4,98	10,46	32,62	245,02	182
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Икра кабачковая промышленного производства	60	0	2,4	4,2	39	Н
	Сок витаминизированный "Добрый"	180	0	0	12	48	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		515	12,34	17,7	63,2	464,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	12,34	17,7	63,2	464,02	
	Среднее значение за период:	501,5	19,1	25,4	65,8	562,9	