



Согласовано :
 Директор МБОУ Греково-Тимофеевской сош
С.А. Кушнина
 « 01 » Сентября 2023года.



Утверждаю :
 Председатель СПК (колхоз) "КОЛОС"
Сидорова ВВ
 « 01 » Сентября 2023года.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю -ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

для учащихся 7-11лет на 2023 – 2024 учебного года Осень-Зима, Весна-Лето

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	90	0,63	0,09	1,71	10,8	71
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,31	130,48	203
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,09	32,38	57,19	595,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	18,09	32,38	57,19	595,6	

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	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Овощи натуральные свежие	90	0,63	0,09	1,71	10,8	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	15,42	37,1	48,38	591,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	15,42	37,1	48,38	591,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Овощи натуральные свежие	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 смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
							338
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	Овощи натуральные (соленые)	60	0,42	0,6	1,14	7,2	2
	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
	кофейный напиток со сгущенкой	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,33	22,99	73,53	575,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	18,33	22,99	73,53	575,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Овощи натуральные свежие	90	0,88	0,18	3,42	19,8	71
Завтрак	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	109,8	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	115	229
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	16,37	8,74	71,66	469,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	16,37	8,74	71,66	469,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
День 1	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Завтрак	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3	25,9	147,2	302
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	23,55	37,55	51,64	599,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	23,55	37,55	51,64	599,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Рагу из говядины	200	8,87	60,2	18,75	456	263
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	11,68	60,86	57,85	641,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	11,68	60,86	57,85	641,2	

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 из говядины	90	12,52	24,05	12,65	317,45	295
	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		460	19,46	28,29	77,01	643,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		460	19,46	28,29	77,01	643,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День4							
	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		455	16,66	29,88	54,7	558,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		455	16,66	29,88	54,7	558,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Завтрак	Лапшевник с творогом и молочным соусом	180	13,91	14,32	34,18	291	208/327
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	18,32	22,39	83,47	582	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	18,32	22,39	83,47	582	
	Среднее значение за период:	502,0	17,9	29,1	66,5	579,0	