



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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>500</b>	<b>18,09</b>	<b>32,38</b>	<b>57,19</b>	<b>595,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>18,09</b>	<b>32,38</b>	<b>57,19</b>	<b>595,6</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>505</b>	<b>15,42</b>	<b>37,1</b>	<b>48,38</b>	<b>591,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>505</b>	<b>15,42</b>	<b>37,1</b>	<b>48,38</b>	<b>591,8</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>500</b>	<b>21,25</b>	<b>10,4</b>	<b>89,54</b>	<b>540,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>21,25</b>	<b>10,4</b>	<b>89,54</b>	<b>540,67</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>500</b>	<b>18,33</b>	<b>22,99</b>	<b>73,53</b>	<b>575,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>18,33</b>	<b>22,99</b>	<b>73,53</b>	<b>575,1</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>530</b>	<b>16,37</b>	<b>8,74</b>	<b>71,66</b>	<b>469,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>16,37</b>	<b>8,74</b>	<b>71,66</b>	<b>469,4</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>500</b>	<b>23,55</b>	<b>37,55</b>	<b>51,64</b>	<b>599,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>23,55</b>	<b>37,55</b>	<b>51,64</b>	<b>599,72</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>530</b>	<b>11,68</b>	<b>60,86</b>	<b>57,85</b>	<b>641,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>11,68</b>	<b>60,86</b>	<b>57,85</b>	<b>641,2</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>460</b>	<b>19,46</b>	<b>28,29</b>	<b>77,01</b>	<b>643,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>460</b>	<b>19,46</b>	<b>28,29</b>	<b>77,01</b>	<b>643,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>455</b>	<b>16,66</b>	<b>29,88</b>	<b>54,7</b>	<b>558,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>455</b>	<b>16,66</b>	<b>29,88</b>	<b>54,7</b>	<b>558,52</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>540</b>	<b>18,32</b>	<b>22,39</b>	<b>83,47</b>	<b>582</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>18,32</b>	<b>22,39</b>	<b>83,47</b>	<b>582</b>	
	Среднее значение за период:	502,0	17,9	29,1	66,5	579,0	