

Директор МБОУ «Ряженская ГСОШ Бухтиярова

Г.В.

Утверждаю:

Ряженская

районная

образовательная

организация

«01» сентября 2023года.

В.В. Барышкова

Заместитель директора

МБОУ «Ряженская ГСОШ Бухтиярова»

Г.В. Барышкова

«01» сентября 2023года.

Примерное 10-ти дневное МЕНЮ -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 согласно сезону | 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 |
| | Сосиска отварная | 90 | 9,08 | 24,44 | 0,41 | 268,34 | 243 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 | Н |
| | Напиток с витаминами Витошка | 180 | 0 | 0 | 17,1 | 72 | 507 |
| | Промышленное Кондитерское изделие | 30 | 6,15 | 3,45 | 19,8 | 98 | Н |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 500 | 22,33 | 32,13 | 77,56 | 668,02 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 500 | 22,33 | 32,13 | 77,56 | 668,02 | |

| 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 | Пельмени мясные отварные | 180 | 19,08 | 11,34 | 32,58 | 306,9 | 392 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 13,73 | 56,01 | 377 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 500 | 21,96 | 19,25 | 71 | 545,91 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 500 | 21,96 | 19,25 | 71 | 545,91 | |
| | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | Овощи натуральные согласно сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 |
| Завтрак | Плов из птицы | 200 | 16,89 | 9,87 | 36,45 | 302,67 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 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 | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 | 15 |
| | Овощи натуральные согласно сезону | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 302 |
| | Тертели в сметанно- томатном соусе | 110 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 | 279/331 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 | H |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 13,73 | 56,01 | 377 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 20,15 | 26,39 | 66,34 | 589,71 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 20,15 | 26,39 | 66,34 | 589,71 | |

| 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 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 312 |
| | Рыба , тушенная с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 229 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 | H |
| | Сок витаминизированный | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 17,19 | 13,04 | 63,46 | 447,95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 17,19 | 13,04 | 63,46 | 447,95 | |

| 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 |
|--------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|----|
| | | | 0,42 | 0,06 | | | | |
| | Овощи натуральные согласно сезону | 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 | |
| | Напиток с витаминами Витошка | 180 | 0 | 0 | 17,1 | 72 | 507 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 | Н | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 500 | 22,95 | 37,47 | 65,83 | 699 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 500 | 22,95 | 37,47 | 65,83 | 699 | | |

| 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 |
| | Лапшевник с творогом | 180 | 13,91 | 14,32 | 34,18 | 291 | 208 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 13,73 | 56,01 | 377 |
| | Фрукты | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 550 | 18,64 | 22,58 | 94,3 | 627,01 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 550 | 18,64 | 22,58 | 94,3 | 627,01 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 100 | 3,64 | 3,86 | 20,31 | 130,48 | 203 |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Завтрак | Котлеты рубленые из бройлер- цыплят | 90 | 12,52 | 24,05 | 12,65 | 317,45 | 295 |
| | Напиток с витаминами Витошка | 180 | 0 | 0 | 17,1 | 72 | 507 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 | H |
| | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 520 | 18,92 | 28,63 | 75,92 | 645,33 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 520 | 18,92 | 28,63 | 75,92 | 645,33 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|---------------|--------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 4 | сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 | 15 |
| | Жаркое по домашнему | 175 | 12,3 | 29,5 | 16,58 | 383 | 259 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 | H |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 349 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 505 | 20,22 | 36,12 | 69,29 | 690,52 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 505 | 20,22 | 36,12 | 69,29 | 690,52 | |

| 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 |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 225 | 181 |

| | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Завтрак | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 209 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,4 | 46 | H |
| | Икра кабачковая промышленного производства | 60 | 0 | 2,4 | 4,2 | 39 | H |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 13,73 | 56,01 | 377 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 540 | 15,19 | 25,39 | 84,86 | 565,01 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 540 | 15,19 | 25,39 | 84,86 | 565,01 | |
| | Среднее значение за период: | 512,5 | 19,9 | 25,1 | 75,8 | 601,9 | |