



Утверждаю :
 Директор МБОУ «Культурно-бакаловской сош»
 Н.А. Чернявская
 «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 продужку 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	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
Завтрак	Промышленное Кондитерское изделие	30	6,15	3,45	19,8	98	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	25,98	38,21	72,59	704,22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	25,98	38,21	72,59	704,22	

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
	Вареники ленивые отварные с маслом	155	21,95	15,75	20,42	331,48	218
Завтрак	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	Фрукты	125	0,5	0,5	11,76	58,75	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			24,92	23,75	60,75	582,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			24,92	23,75	60,75	582,03	
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
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			24,66	13,81	75,03	526,47	338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			24,66	13,81	75,03	526,47	

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
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	20,57	29,93	70,11	637,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	20,57	29,93	70,11	637,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	312
	Сельдьс луком	90	11,26	3,6	0,94	81,3	76
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Сок витаминизированный	180	0,9	0	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,51	8,2	57,92	381,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	18,51	8,2	57,92	381,77	

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	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
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	25,8	39,88	63,08	570,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	25,8	39,88	63,08	570,74	

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
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,27	38,51	225	181
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
Завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	0	2,4	4,2	38	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	14,62	23,93	80,96	563,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	14,62	23,93	80,96	563,8	

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
	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
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,84	28,55	73,96	635,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	18,84	28,55	73,96	635,93	

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
	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Кофейный напиток	180	0,06	0,01	13,5	45	381
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	19,68	36,05	53,98	616	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	19,68	36,05	53,98	616	

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
	Овощи свежие натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	16,2	15,87	56,54	441,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,2	31,74	56,54	441,5	
Среднее значение за период:		504,5	21,0	25,8	66,5	566,0	