



Примерное меню
 (горячие завтраки)
 для питания школьников
 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1

День 1
 ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Макаронны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204
Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
Итого за день:		18,71	21,61	87,59	657	

2 День
 ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	6,18	43,33	285	175
Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15
Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
Итого за день:		16,17	20,53	75,80	578,02	

3 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	254,4	288
	Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
	Итого за день:		17,28	19,07	53,23	576,68	

4 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Рыба отварная	100	22,7	24,92	9	342	226
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,8	312
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
	Итого за день:		28,75	31,07	64,64	647,9	

5 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Гуляш	50/50	10,64	15,19	2,89	269	260
	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	51,4	194	303
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
	Итого за день:		18,59	22,22	83,33	591,1	

Итого за неделю:

99,76	129,94	343,02	3072,94
--------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	294,4	288
	Макаронные изделия отварные	200	6,28	6,72	30,61	160,96	309

Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		20,92	20,06	73,46	644,26	

7 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Запеканка из творога	120	10,23	12,74	39,2	378	223
Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15
Итого за день:		19,96	19,9	71,51	606,42	

8 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,01	4,13	46,4	52
Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	1
Итого за день:		18,26	28,75	83,59	586,5	

9 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Каша вязкая молочная из риса	220	6,82	10,12	55,22	335,94	174
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15
Итого за день:		17,65	18,42	85,9	546,6	

10 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Омлет с сыром	180	16,51	18,31	23,06	417	211
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
	Итого за день:		18,9	18,76	54	556,1	

Итого за неделю:

95,69	105,89	368,46	2939,88
--------------	---------------	---------------	----------------

Всего за 10 дней:

195,45	235,83	711,48	6012,82
---------------	---------------	---------------	----------------

Неделя: Третья

11 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Макароны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204
	Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
	Итого за день:		19,35	15,74	69,81	558,76	

12 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,26	6,46	60,4	45
	Жаркое по-домашнему	50/125	12,3	19,5	26,58	383	259
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
	Итого за день:		16,07	23,08	62,77	574,8	

13 День ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	255
	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	51,4	194	303
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948

Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		21,14	18,24	78,94	566,1	

14 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Омлет натуральный	116	10,78	11,2	2,04	224	210
Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	1
Итого за день:		15,69	27,48	34,64	544,36	

15 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
Плов из птицы	75/150	16,3	17	35,69	377	291
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		19,2	17,43	78,3	565,9	

Итого за неделю:

91,45	101,97	324,46	2809,92
--------------	---------------	---------------	----------------

Всего за 15 дней:

286,9	337,8	1035,94	8822,74
--------------	--------------	----------------	----------------