



СОГЛАСОВАНО
директор МКОУ "Октябрьский лицей"

И.О. Парусова

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель О.Г. Шевченко



О.Г. Шевченко
Оксана
Геннадьевна

Примерное рекомендованное меню горячих завтраков

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюд	вес	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. С.193	43,12
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	20,91
итого за завтрак		595	19,71	21,31	78,36	632,54		101,34
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	ПР	66,76
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
итого за завтрак		550	19,66	21,47	85,28	628,9		101,34
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	18,89
завтрак	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	52,87
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		610	20,55	20	78,54	614,65		101,34
неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	275	11,03	7,24	49	325	ПР	54,07
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00

	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	печенье	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		550	20,51	20,91	86,52	620,35		101,34
прием пищи	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	№	цена
	блюда	блюда (	белки (г)	жиры(г)	углеводы	ценность	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1								
день 5	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.317	14,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	57,71
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.398	4,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		610	21,6	22,58	79,3	648,64		101,34
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. с.193	54,07
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		4,00
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
итого за завтрак		555	21,03	20,71	80,1	623,35		101,34
неделя 2								
день 7	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.315	18,89
завтрак	гуляш	100	7,23	9,23	5,1	154	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.268	46,87
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		610	19,33	19,3	81,3	648,2		101,34
прием пищи	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	№	цена
	блюда	блюда (	белки (г)	жиры(г)	углеводы	ценность	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2								

день 8	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	№ 304,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	59,07
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	печенье	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		550	21,64	21,83	81,52	624,31		101,34
неделя 2	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	198,82	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	14,05
день 9	тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	№ 287 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	52,71
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		610	18,24	19,4	77,93	618,62		101,34
неделя 2	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	18,89
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	52,87
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	горошек зеленый	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
итого за завтрак		570	21,32	21,32	82,03	610,69		101,34
итого за 10 дней			203,59	208,83	810,88	6270,25		
среднее значение за период			20,359	20,883	81,088	627,025		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								