



СОГЛАСОВАНО
директор МКОУ "Октябрьский лицей"

И.О. Парусова

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель О.Г. Шевченко



О.Г. Шевченко

Примерное рекомендованное меню горячих завтраков

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюд	вес	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		(г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	41,12
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник	6,67
	сыр российский	15	4,65	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		535	18,04	17,99	75,92	484,29		101,34
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	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		510	19,16	18,99	82,31	556,15		101,34
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 205г. С 319	16,89
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 лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник	6,67
	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		580	18,938	19,04	74,46	578,64		101,34
неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ПР	52,07
завтрак	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
	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	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		510	17,19	16,77	81,69	554,6		101,34
прием пищи	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	№	цена
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы	ценность	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1								
день 5	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,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 лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный/кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	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		580	18,228	19,45	73,25	568,89		101,34
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	52,07
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	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
итого за завтрак		510	17,31	16,93	71,01	506,85		101,34
неделя 2								
день 7	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89
завтрак	гуляш	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	48,87
	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	102,23	№ 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		590	17,83	18,03	77,91	566,43		101,34
прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	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	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	57,07
завтрак	сыр российский	15	4,65	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 лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		510	18,228	19,53	80,51	514,44		101,34
неделя 2	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	54,71
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	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		590	18,13	18,89	76,38	556,80		101,34
неделя 2	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89
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 лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	горошек зеленый	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
итого за завтрак		540	18,828	18,96	77,84	545,49		101,34
итого за 10 дней			181,88	184,58	771,28	5432,58		
среднее значение за период			18,188	18,458	77,128	543,258		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								