

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ «АНДРЕЕВСКАЯ
ШКОЛА ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»



Г. Е. Приходько

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



Примерное 10-ти дневное меню
школьного завтрака
для обучающихся 5-11 классов (платное питание)
ГБОУ «АНДРЕЕВСКАЯ ШКОЛА
ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»

2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Платники (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной	100	1,6	5,1	9	89,7	45
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,5	13	33,6	270,2	142
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	100	18,4	14,4	15	263,9	268
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,7	79,9	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
Итого за Завтрак		734	27,8	33,2	112,3	865,9	
Итого за день		734	27,8	33,2	112,3	865,9	

(лист 2)

Рацион: Платники (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	6,1	2,2	71,7	24
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/10	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	70/15/5	16,3	8,8	4,6	157,7	234,01
	Хлеб пшеничный	56	4,3	0,4	27,6	131,6	299,01
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Пряники промышленного производства	50	2,4	1,4	38,9	167,9	900
Итого за Завтрак		656	27,8	25	128,4	839,5	
Итого за день		656	27,8	25	128,4	839,5	

(лист 3)

Рацион: Платники (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,8	0,1	2,7	16,8	71
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Бефстроганов (Говядина)	35/35	12	7,9	3,9	135,2	250
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	299,01
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Завтрак		570	27,3	18,9	109,5	721,2	
Итого за день		570	27,3	18,9	109,5	721,2	

(лист 4)

Рацион: Платники (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра овощная	80	1,5	4,2	6,6	71,2	74
	Плов с курицей	150/50	29,2	9,5	37,1	351,3	525
	Хлеб пшеничный	64	4,9	0,5	31,5	150,4	299,01
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
Итого за Завтрак		644	36	14,6	100	679,8	
Итого за день		644	36	14,6	100	679,8	

(лист 5)

Рацион: Платники (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	4,9	1,8	57,4	24
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Тефтели (курица)	50/60	11,2	8,2	12,1	167,8	278
	Хлеб пшеничный	62	4,7	0,5	30,5	145,7	299,01
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	386
	Печенье	30	2,3	2,7	21,3	118,8	475
	Итого за Завтрак		642	35,9	29,4	134,9	959,3
Итого за день		642	35,9	29,4	134,9	959,3	

(лист 6)

Рацион: Платники (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	70	0,8	4,3	2,4	53,1	23
	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,1	10	21,4	188,1	128
	Фрикадельки в соусе (говядина)	50/55	27,3	14,3	11,6	284,6	280
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,4	293
Итого за Завтрак		595	36,4	35,3	96,1	855,7	
Итого за день		595	36,4	35,3	96,1	855,7	

Рацион: Платники (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23
	Макаронные изделия	150/5	5,6	6,2	35,3	219,6	203
	Оладьи из печени	80	13,9	13,8	9,6	218,8	282
	Сыр (порциями)	35	9,8	5,1		87,5	15
	Хлеб пшеничный	54	4,1	0,4	26,6	126,9	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Пряники промышленного производства	50	2,4	1,4	38,9	167,9	900
Итого за Завтрак		691	37	33,1	129,1	958,7	
Итого за день		691	37	33,1	129,1	958,7	
Итого за период		6 454	322,9	252,4	1178,5	8284,4	
Среднее значение за период			32,3	25,2	117,9	828,4	

Составил

Р. Б. Шутая