

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ № 9
 им. П. К. Жукова

О.А.Хромова
 О.А.Хромова



Меню приготавливаемых блюд для завтраков Возрастная категория 5-11-х классов

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Горох овощной отварной	100	5,67	4,17	12,83	111,5	
	Омлет натуральный	150	12,77	30,41	2,72	335,64	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	10
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0,6	25,2	113,4	338
Итого за завтрак		630	25,37	35,97	95,65	807,65	
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Салат из свёклы отварной	100	1,41	6,04	8,29	93,15	52
	Плов из птицы	220	21,12	22,11	33,22	387,86	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	10
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого за завтрак		600	29,11	30,27	97,31	749,49	
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Овощи свежие (огурцы)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	9,88	10,86	4	153,26	Л 442
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,8	280,95	
	Сок натуральный	200	2	0	30,4	129,6	
	Хлеб ржаной	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого за завтрак		630	26,46	16,86	125,52	759,54	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Икра кабачковая	100	1,68	0,09	10,45	89,28	
	Рыба запеченная	125	10,8	9,54	15,61	165,98	214
	Картофельное пюре	150	3,1	4,85	20,65	138,61	312
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	397
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Кондитерское изделие	45	5,03	5,66	24,05	287,24	
	Итого за завтрак		650	26,37	24,02	103,16	868,65
Неделя 1							

День 5							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	11,75	20,17	11,93	214,23	
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	142 / 330
	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0	15,2	62	388
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого за завтрак		550	20,37	33,53	89,69	679,85	
Неделя 1							
День 6							
завтрак	Горох овощной отварной	100	5,67	4,17	12,83	111,5	131
	Макаронны запеченные с яйцом	150	10,77	18,41	2,72	219,64	212
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0,6	25,2	113,4	338
Итого за завтрак		600	21,69	23,63	80,83	622,63	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Сыр голландский (порциями)	15	3,9	3,99	0	51,51	15
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	4,2	0,14	66,1	
	Каша жидкая молочная из манно	200	5,1	10,72	33,42	250,56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,58	1,75	18,6	100,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Сдоба обыкновенная (булочки)	70	5,29	3,43	33,81	205,55	
Итого за завтрак		575	22,01	24,86	125,87	861,17	
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	
	Птица запеченная	100	12,2	11,8	12,66	206,23	294
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	170	4,83	5,19	26,62	172,5	202 / 136
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	377
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого за завтрак		600	20,26	21,52	77,97	587,08	
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,71	5,02	8,49	86,04	47
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	215	20,26	22,58	19,05	290,47	258
	Кисель из сока плодового или яг	200	0,31	0	39,4	158,84	358
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	10
Итого за завтрак		565	25,66	28,03	92,02	652,98	
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Печень запеченная с луком	110	14,85	10,12	9,46	174,9	592
	Картофельное пюре	150	3,1	4,85	20,65	138,61	312
	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	

	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0,6	25,2	113,4	338
Итого за завтрак		590	21,53	15,91	96,53	601,93	
Неделя 2							
День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	15,03	23,27	36,15	325,09	222
	Сгущенное молоко	20	0,12	0	15,76	63,54	
	Кисломолочный напиток	200	4,5	4,5	7,38	88,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0,6	25,2	113,4	338
Итого за завтрак		590	24,83	28,8	109,57	707,68	
Неделя 2							
День 12							
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	210	3,1	8,72	13,42	144,56	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,58	1,75	18,6	100,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0,6	25,2	113,4	338
Итого за завтрак		560	10,86	11,5	82,3	476,39	
	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2720	
	завтрак 25 %		22,5	23	95,7	680	
	за 12 дней	7140	274,52	294,9	1176,42	8375,04	
Среднее значение за период:		595,0	22,9	24,6	98,0	697,9	