

Согласовано:

Директор МАОУГ



/ Т.А. Сторожкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



С.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
в возрасте от 7-11 лет
комплексные завтраки
Сезон: осень**

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.*

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	5,4	28,7	184,5	0,23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
Итого за Завтрак			14,72	18,96	108,7	700,22	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,98	9,81	36,15	264,33	0,18
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			11,69	17,43	98,44	478,34	

(лист 3)

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200	15,65	15,85	16,46	258,04	15,5
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			25,77	23,77	58,28	568,12	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Суп молочный вермишелевый	200/10	6,03	5,46	19,77	152,04	55
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
Итого за Завтрак			16,61	11,64	84,13	502,84	

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,96	11	31,97	258,83	257
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			9,61	21,88	121,03	766,55	

(лист 6)

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	24,34	23,31	100,46	484,29	257
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
Итого за Завтрак			32,25	35,79	176,88	968,83	

(лист 7)

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	200/10	4,86	8,95	36,86	247,62	187
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			8,57	16,57	99,15	461,63	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Омлет натуральный	200	18,79	36,03	3,53	413,83	284
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			28,91	43,95	45,35	723,91	

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша манная с маслом сливочным	200/10	9,4	10,56	29,74	396,78	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Завтрак			13,63	18,19	109,09	674,09	

Рацион: 7-11 лет завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Макаронные изделия с твердым сыром	200	10,23	8,78	37,07	269,23	333
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			16,88	19,66	126,13	776,95	

Итого за период	162,44	207,54	914,32	5768,94	
Среднее значение за период	16,24	20,75	91,43	576,89	

Составил _____



Утвердил _____