



09.01.2024

примерное десятидневное меню горячих завтраков
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта
			белки (г)	жиры(г)	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
итого за завтрак		595	19,71	21,31	78,36	632,54	
неделя 1							
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	ПР
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	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.
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР
итого за завтрак		550	19,66	21,47	85,28	628,9	
неделя 1							
день 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 694,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319
завтрак	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	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
итого за завтрак		610	20,55	20	78,54	614,65	
неделя 1							

день 4	блины с начинкой (сгущенка)	275	11,03	7,24	49	325	ПР
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	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.
	конфеты	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР
итого за завтрак		550	20,51	20,91	86,52	620,35	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (белки (г) жиры(г) углеводы)			энергет. ценность	№ рецепта
	1	2	3	4	5	6	7
неделя 1							
день 5	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№ ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	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
итого за завтрак		610	21,6	22,58	79,3	648,64	
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	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.
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР
итого за завтрак		555	21,03	20,71	80,1	623,35	
неделя 2							
день 7	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315
завтрак	гуляш	100	7,23	9,23	5,1	154	№ 591,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	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
итого за завтрак		610	19,33	19,3	81,3	648,2	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта
			белки (г)	жиры(г)	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2							
день 8	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	конфеты	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР
итого за завтрак		550	21,64	21,83	81,52	624,31	
неделя 2	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	198,82	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317
день 9	тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	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
итого за завтрак		610	18,24	19,4	77,93	618,62	
неделя 2	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	горошек зеленый	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР
итого за завтрак		570	21,32	21,32	82,03	610,69	
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 % от калорийности			3,2	3,1	12,25		

цена
за ед.
9
32,58
3,00
4,67
12,69
15,95
18,47
87,36
56,22
3,00
9,67
18,47
87,36
16,89
44,33
3,00
4,67
18,47
87,36

43,53
12,69
3,00
9,67
18,47
87,36
цена
за ед.
9
12,05
49,17
3,00
4,67
18,47
87,36
43,53
3,00
18,47
9,67
12,69
87,36
16,89
38,33
3,00
10,67
18,47
87,36

Цена
за ед.
9
48,53
12,69
3,00
4,67
18,47
87,36
12,05
44,17
3,00
9,67
18,47
87,36
16,89
44,33
3,00
4,67
18,47
87,36