

1-4



Утверждаю :
 Директор МБОУ Екатериновская сош им.героев Екатериновского
 подполья
 Е.А.Ткачева
 « 01» сентября 2025года.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю -ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
для учащихся 7-11лет на 2025 - 2026 учебный год осень - зима

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,2	Н
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,47	196	203
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
	Промышленное Кондитерское изделие	30	6,15	3,45	19,8	98	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	25,06	37,74	82,08	735	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	25,06	37,74	82,08	735	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Икра кабачковая промышленного производства	60	0	2,4	4,2	39	Н
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	225	182
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,4	46	Н
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	16,38	21,07	72,06	479,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	16,38	21,07	72,06	479,74	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,2	Н
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Промышленное Кондитерское изделие	30	6,15	3,45	19,8	98	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	27,16	13,79	108,2	632,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	27,16	13,79	108,2	632,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	15
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,29	8,9	37,36	263	171
Завтрак	Тефтели в сметанно- томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223	279/331
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,8	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	23,13	34,77	81,71	738,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	23,13	34,77	81,71	738,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Овощи натуральные соленные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	Н
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	16,41	10,05	57,67	394,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	16,41	10,05	57,67	394,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Овощи натуральные соленые	60	0,42	0,6	1,14	7,2	Н
	Пельмени мясные отварные	200	21,1	12,45	36,05	341	392
Завтрак	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,8	92	Н
	Промышленное Кондитерское изделие	30	6,15	3,45	19,8	98	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	34,38	20,01	91,61	644,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	34,38	20,01	91,61	644,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Лапшевник с творогом	180	13,91	14,32	34,18	291	208/327
	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		527	16,8	22,23	74,07	536	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	16,8	22,23	74,07	536	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Ленивые голубцы	200	20,12	17,3	19,44	314	150
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	69	Н
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	31,55	25,73	59,44	599,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	31,55	25,73	59,44	599,74	
	Среднее значение за период:	535,2	22,8	25,0	78,0	613,7	