**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**346015, Ростовская область, Чертковский район, х. Павловка, ул.Партизанская,11**

[pavlovka-sosh@rambler.ru](mailto:pavlovka-sosh@rambler.ru)**. тел.(86387) 45-6-25**

**Согласовано: «Утверждаю»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ Павловская ООШ**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В.Дронова.**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.**

**Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю – ЗАВТРАК II   
для учащихся 7-11 лет; 12 - 16 лет**

**на 2020 – 2021 учебный год**

**Осень-Зима, Весна-Лето** **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся**

**во всех образовательных учреждениях.**

**Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | 1 неделя понедельник |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 5,45 | 5,78 | 30,45 | 195,71 |
| 243 | Сосиски, сардельки отварные | 80 | 8,07 | 22,62 | 0,36 | 238,54 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 14,91 | 58,50 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 32 | 3,71 | 5,31 | 9,49 | 79,36 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **692,00** | **20,98** | **34,31** | **86,16** | **709,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | 1 неделя вторник |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 261 | Печень тушенная в сменанном соусе с луком | 100 | 12,66 | 8,76 | 3,81 | 159,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочнным | 30 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **660,00** | **24,32** | **23,31** | **74,24** | **628,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | 1 неделя среда |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 291 | Плов из птицы | 160 | 13,51 | 7,89 | 29,16 | 242,13 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,94 | 1,98 | 20,92 | 113,40 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочнным | 30 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **470,00** | **20,57** | **15,68** | **72,69** | **522,03** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | 1 неделя четверг |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 3 | **Бутерброд с сыром** | 31 | 3,71 | 5,31 | 9,49 | 76,88 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 75,82 |
| 263 | Рагу из говядины | 175 | 11,01 | 27,48 | 15,73 | 345,60 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **486,00** | **17,73** | **33,08** | **68,68** | **562,80** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | 1 неделя пятница |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 338 | фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами (из полуфабрикатов) | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,80 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 377 | Чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочнным | 30 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **667,00** | **17,46** | **15,98** | **71,85** | **518,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | 2 неделя понедельник |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 260 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,29 | 8,90 | 37,36 | 243,75 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 75,82 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **530,00** | **25,85** | **25,98** | **83,71** | **605,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | 2 неделя вторник |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 289 | Рагу из птицы | 175 | 12,81 | 10,65 | 15,20 | 208,00 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 377 | Чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 3,71 | 5,31 | 9,49 | 86,80 |
| 338 | фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **19,40** | **16,58** | **61,14** | **468,30** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | 2 неделя среда |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | **Овощи натуральные свежие** | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 353 | Сельдь с луком | 50 | 10,89 | 3,50 | 0,91 | 78,59 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,40 | 0,40 | 13,90 | 63,50 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 3,71 | 5,31 | 9,49 | 86,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,81** | **14,61** | **65,99** | **477,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | 2 неделя четверг |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 5,45 | 5,78 | 30,45 | 195,71 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,94 | 1,98 | 20,92 | 113,40 |
| 295 | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят | 80 | 8,04 | 9,07 | 9,50 | 191,00 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 3,71 | 5,31 | 9,49 | 74,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **595,00** | **22,49** | **22,34** | **81,81** | **639,01** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | 2 неделя пятница |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 175 | 14,81 | 16,53 | 15,15 | 269,71 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочнным | 28 | 1,24 | 3,84 | 7,44 | 95,20 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 75,82 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **583,00** | **18,80** | **20,97** | **63,80** | **552,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |