



Утверждаю
 Директор
 МБОУ «Гимназия № 38»
 Шабанова Д.Р.
 «09» января 2023г.

Меню для приготовления завтраков

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	150	6	8	26	204	54,1
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50	41
	Сыр (порциями) Брынза	20	5	5		68	15,02
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Кефир	180	5	5	9	97	698
	Фрукты свежие (бананы)	110	2	1	23	106	13 059,04
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
Итого за Завтрак		770	24	23	111	742	
Итого за день		770	24	23	111	742	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	150	7	8	29	208	541
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Сыр (порциями) Брынза	20	5	5		68	15,02
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Какао с молоком сгущенным	180	3	2	33	165	54,22
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1		8	43	13 059,03
Итого за Завтрак		550	23	25	134	845	
Итого за день		550	23	25	134	845	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак		200	8	11	36	279	173
	Каша гречневая молочная вязкая (173)	200			7	32	54,3
	Чай с лимоном	80	10	11	11	180	208,01
	Запеканка из творога с маслом	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	50			40	163	0,2
	Зефир	580	23	23	127	810	
Итого за Завтрак		580	23	23	127	810	
Итого за день							

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак		110	3	3	17	109	0,12
	Каша ячневая вязкая	80	21	25	1	313	288
	Птица отварная	180	1	4	21	88	54,1
	Компот из сушеных фруктов	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	60	1		6	28	54,28
	Свекла отварная дольками	40	2	1	31	134	1
	Пряники	100	1		8	38	13 059,0
	Фрукты свежие (мандарины)						2
Итого за Завтрак		620	34	34	117	866	
Итого за день		620	34	34	117	866	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		150	5	8	23	178	0,2
	Каша пшеничная вязкая	70	11	4	6	109	54,16
	Тефтели из говядины с рисом	10		8		71	6
	Масло (порциями)	200			33	136	348,15
	Компот из изюма	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	150	1	1	15	71	13 059,0
	Фрукты свежие (яблоки)						4
Итого за Завтрак		580	22	22	110	722	
Итого за день		580	22	22	110	722	

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		150	3	6	21	147	303
	Каша перловая вязкая	40	5	5		63	227
	Яйца варен	15	4	4		51	15
	Сыр (порциями) Полу-тв.	200	3	3	15	99	54,23
	Кофейный напиток с молоком	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	100	1	1	8	38	13 059,0
	Фрукты свежие (мандарины)						2
Итого за Завтрак		555	21	20	77	554	
Итого за день		555	21	20	77	554	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		150	6	8	32	226	0,18
	Каша пшеничная жидкая молочная	100	3	3	5	54	698
	Кефир	50	10	7	10	130	219
	Сырники из творога, запеченные со стухенным молоком	200	4	3	36	184	54,22
	Какао с молоком стухенным	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	550	28	22	116	750	
Итого за Завтрак		550	28	22	116	750	
Итого за день							

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		160	17	15	28	310	291
	Плов из птицы или кролика	80	1	4	6	67	10
	Салат "Бурячок"	200	1		30	126	348
	Компот из кураги	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	150	2	1	32	144	13 059,0
	Фрукты свежие (бананы)						4
Итого за Завтрак		640	26	21	129	803	
Итого за день		640	26	21	129	803	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Макаронны отварные запеченные с яйцом	150	8	8	29	216	252,06
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9	9	3	85	229
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Кукуруза консервированная	65	1		7	38	13 056
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Печенье	25	2	2	18	99	470,01
	Итого за Завтрак		570	25	20	105	655
Итого за день		570	25	20	105	655	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	80	5	4	21	139	54,4
	Рагу из птицы (куры)	120	11	12	11	201	289,17
	Сок фруктовый	200			18	76	311,01
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с маслом растительным	80	1	4	1	48	15,01
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Итого за Завтрак		530	22	21	84	620
Итого за день		530	22	21	84	620	

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак		100	1	8	4	98	13 024,0 1
	Салат из помидоров, сладкого перца с растительным маслом	150	11	6	26	208	443
	Плов с мясом	200	1	3	33	136	349
	Компот из сушеных фруктов	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	130	1	1	13	61	13 059,0 5
	Фрукты свежие (яблоки)						
Итого за Завтрак		630	19	19	109	659	
Итого за день		630	19	19	109	659	

Неделя 2

День: Суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак		140	5	8	26	197	54,21
	Каша вязкая молочная ячневая	80	16	11	15	208	219
	Сырники из творога, запеченные со сгущенным молоком	200			7	32	54,3
	Чай с лимоном	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	60	1		7	31	13
	Морковь с сахаром	530	27	20	88	624	
Итого за Завтрак		530	27	20	88	624	
Итого за день		7 105	295	269	1313	8674	
Итого за период			23,6	22,4	109,4	722,8	
Среднее значение за период							