

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих завтраков для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений
Новоалександровского городского округа на 2020-2021 учебный год
от 7 до 11 лет.

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	10,4	27,30	204,8	0,03	1,05	0,05	0	103,83	110,71	23,51	0,32
943	Чай	200	0,1	0	15,01	60,4	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	ИТОГО	455	9,91	23,42	56,44	459,06	0,1	1,26	98,05	0,87	254,74	212,27	34,02	1,33
2 день														
Завтрак														
438	Омлет натуральный	140	22,12	32,06	4,2	396,81	0,12	0,96	0,49	1,13	231,5	363,12	105,7	6,82
38	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,91	0,06	1,58	10	0,02	2,5	0	0,06	5	18,58	6	0,18
958	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09

	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Итого:	430	32,42	47,82	48,25	752,47	0,23	4,22	98,5	1,92	442,56	520,02	124,81	7,24
3 день														
Завтрак														
393	Запеканка рисовая	200	26,3	22,51	57,07	428,26	0,25	0,03	0,27	0,04	63,0	193,03	20,26	3,55
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	440	32,46	31,1	104,86	722,12	0,31	1,23	59,27	0,77	76,66	247,05	36,58	89,7
4 день														
Завтрак														
170	Сырники творожено-морковные с соусом молочным	200/15	21,2	18,94	43,23	410,9	0,1	1,29	0,7	55,45	184,63	161,85	17,5	1,25
959	Какао с молоком	200	4,72	3,9	20,74	190,7	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Итого	455	28,25	31,43	78,1	740,86	0,21	1,89	59,8	56,18	312,94	302,01	35,96	1,64
5 день														
Завтрак														
516	Тефтели рыбные	80	7,64	0,97	7,82	82,0	0,04	1,34	0	0	42,89	0	0	0,6
694	Картофельное	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,0	0	14,64	79,73	29,33	1,16

	пюре													
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Итого:	460	12,83	5,68	70,84	392,61	0,25	22,38	21	0,73	70,39	96,05	30,19	1,79
6 день														
Завтрак														
390	Каша манная	200	7,81	12,81	34,26	285	0	1,16	0	0	152,75	0	60,65	1,7
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Итого:	462	5,94	13,04	29,33	255,86	0,07	2,94	98	0,73	159,86	93,32	8,51	0,51
7 день														
Завтрак														
608	Биточки (мясо, птица)	80	13,36	14,68	15,56	250,08	0,05	0	0,008	1,0	11,72	95,64	19,2	0,1
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,0	21,0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
959	Какао с молоком	200	4,72	3,9	20,74	190,7	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Итого:	470	25,93	23,49	76,78	673,49	0,22	0,6	21,108	1,73	143,89	270,97	58,78	1,6
8 день														
Завтрак														
438	Омлет натуральный	140	22,13	32,06	4,2	396,81	0,12	0,96	0,49	1,13	231,5	363,12	105,7	6,82

38	Кукуруза консервированная отварная	25	1,87	0,07	3,11	20,62	0,06	9,75	0	0,05	9,75	18,58	6	0,26
958	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Итого:	420	3,48	12,63	0,1	129,6	0,01	0,11	98	0	133	77	5,25	0,15
9 день														
Завтрак														
390	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,76	10,42	39,38	224,94	0,1	0,9	0,03	0,33	185,86	138,4	29,4	0,72
943	Чай	200	0,1	0	15,01	60,4	0	0,1	0	0,14	2,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
42	Сыр (Российский и др)	15	3,48	4,43	0,0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Итого:	455	12,67	23,44	68,52	479,2	0,17	1,11	98,03	1,2	333,77	239,96	39,91	1,73
10 день														
Завтрак														
286	Тефтели (мясо, птица)	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,0	0	57,80	141,4	28,40	1,27
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,50	3,95
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,56	0,08	2,38	9,8	0,03	7	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,0	84,8	0	4	0	0	14	0	10	2,8
	Хлеб	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	ИТОГО	520	11,35	6,08	72,25	389,31	0,27	11	0,05	0,73	53,44	246,82	85,45	7,21

	Всего за 10 дней:		175,24	218,13	605,47	4994,58	1,84	46,74	651,80 8	64,86	1981,2 5	2305,4 7	459,46	112,9
	Итого за 1 день		17,524	21,813	60,547	499,458	0,184	4,674	65,180 8	6,486	198,12 5	230,54 7	45,946	11,29

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.)

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005 г.). сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составила технолог

Орехова Я.С.