

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день 1 вариант														
14М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
15М	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,00	0,006	0,14	0,052	0,1	176	7	0,2	
120М	сул молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,8	14,36	120,00	0,07	0,66	0,03	0,32	130,40	109,50	0,52	
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	0,28	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	0,16	
	фрукты**	100	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	2,30	
итого:			12,37	17,90	59,29	462,40	0,19	27,19	0,03	1,17	188,50	185,30	3,26	
2-день 3 вариант														
232К	омлет с сыром запеченый	150	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	0	261,49	312,25	21,83	
	овощная закуска*	60	0,56	0,10	1,86	10,50	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	
	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	0,16	
итого:			23,62	33,10	88,66	620,60	0,29	2,07	2,91	1,37	412,44	499,25	64,38	
3-день 3 вариант														
278М	тефтели из говядины	80/50	5,70	6,36	7,45	109,80	0,04	0,52	0,03	0,00	20,33	64,27	13,33	
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	
125М	картофель отварной с зеленью	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,60	0,03	0,21	19,51	79,70	29,03	
	овощи свежие ***	60	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	
377М	отвар из шиповника(чай с лимоном 1 вариант)	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	
	батон йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	
	зефир	10	0,13	0,00	16,00	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	1,33	0,70	
итого:			9,55	14,32	75,75	480,14	0,21	26,25	15,06	0,27	78,36	167,11	51,53	
4-день 3 вариант														
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	
240К	пудинг из творога запеченный	150	19,41	15,20	49,73	413,60	0,096	0,79	0,35	0	242,6	369,55	52,41	
371К	молоко стуженое	20	1,08	1,27	8,30	49,20	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,90	3,90	
415К	какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	
	фрукты**	150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	
итого:			27,77	20,94	105,41	725,80	0,17	29,88	331,45	1,28	355,80	460,45	79,31	
5-день 1 вариант														

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
260М	гуляш из говядины	40/40	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	2,15	17,45	123,32	17,62	2,50
312М	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,16	0	0,16	37	86,6	27,75	1
71М	овощи свежие ***	60	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377М	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
434М(423)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
итого:			18,62	20,51	106,86	561,05	0,26	24,05	320,00	4,08	101,40	274,82	58,52	4,70
Неделя: вторая														
6-день 1 вариант														
239М	тефтели рыбные(горбуша)	50/30	6,61	6,44	9,41	122,00	0,06	1,15	0,015	0	51,05	97,9	16,28	0,5
312М	картофельное пюре(каша пшеничная)	150	6,41	7,5	37,60	243,75	0,12	0	0	0,00	33,8	146,7	34,4	2,48
71М	овощи свежие ***	60	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
382М	какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	пастила ванильная	15	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
итого:			19,78	17,99	93,16	614,65	0,19	5,59	320,02	0,80	126,55	283,70	61,08	4,33
7-день 3 вариант														
224М	запеканка творожно -морковная	150	11,03	9,83	31,70	258,75	0,07	1,20	0,04	0,00	114,92	151,30	23,78	1,11
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
420К	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты**	100	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
итого:			14,69	13,03	77,04	487,45	0,13	27,79	335,04	1,30	193,82	208,25	43,53	3,88
8-день 2 вариант														
255М	печень по-страгоновски	50/50	6,63	5,62	1,76	92,50	0,1	4,23	2,9	1,63	16,62	119,66	8,73	2,5
128М	картофельное пюре(рис отварной)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,25	1,37	60,90	16,34	0,53
368К	соус молочный	15	0,30	0,78	1,06	12,60	0,0040	0,0480	0,0043	0,0000	9,8700	7,6300	1,4100	0,0240
71М	овощи свежие ***	60	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
379М	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
434М(471)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
итого:			17,5	16,7	124,4	600,4	0,3	5,7	322,9	3,6	186,3	334,6	48,8	4,1
9-день 3 вариант														
309К	биточки рубленые куриные	80	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	0,03	0,00	35,37	54,58	11,98	0,76
342М	макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,060	0,00	0,03	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71M	овощи свежие ***	60	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
421M	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	0,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	батон йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26
	пастила	15	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
Итого:			15,43	16,24	84,43	545,93	0,16	1,86	0,07	0,80	0,80	0,80	185,43	190,64	38,84	2,74
10-день 1 вариант																
3M	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0	0	0,02
15M	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	0,15	0,15
175M	каша молочная "Дружба"	200/10/10	5,67	10,41	40,50	279,54	0,093	0,9	0,05	0,35	124,56	146,03	34,70	0,78	0,78	0,78
376M	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,00	0,16	0,16
	фрукты **	100	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30	2,30	2,30
Итого:			12,50	23,04	85,43	603,94	0,16	27,54	320,13	1,78	324,66	271,83	58,35	3,69	3,69	3,69
	среднее за 10 дней		17,2	19,4	90,0	570,2	0,2	17,8	196,8	1,6	215,3	287,6	56,1	3,8	3,8	3,8

* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

** Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши

*** Овощи свежие: огурец, помидор, перец болгарский