|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для льготного питания** |  |  |
|  **для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)** |  |  |
| **Сезон : зимне-весенний**  |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | выход г. | Б гр | Ж гр | У гр | Витамины и минер вещества мг | Эн цен ккал |  |  |
| В1 | С | А | Са | Fe |  |  |
| **1-я неделя** |  |  |
| **1-ый день** |  |  |
| 15 | Сыр твердый | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0,1 | 36 |  |  |
| 243 | Сарделька отварная | 80 | 9,3 | 10,9 | 0,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 140,5 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 383 | Какао с молоком | 200 | 3,66 | 2,6 | 25 | 0 | 0 | 0 | 128 | 0,6 | 138,4 |  |  |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19 | 0,04 | 0 | 0 | 9,2 | 0,4 | 93,52 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **27,52** | **24,6** | **96,94** | **0,04** | **10** | **0** | **225,2** | **3,3** | **655,82** |  |  |
|  |  |  |
| **2-ой день** |  |  |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,4 | 0 | 0,8 | 0 | 1,75 | 0 | 0 | 0 | 6 |  |  |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 13,3 | 6,5 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 |  |  |
| 302 | Каша пшенная | 150 | 6,6 | 9,4 | 37,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 229,5 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |  |  |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19 | 0,04 | 0 | 0 | 9,2 | 0,4 | 93,52 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|   | **Всего** |  | **24,06** | **16,3** | **88,6** | **0,04** | **11,75** | **0** | **9,2** | **2,6** | **654,42** |  |  |
|  |  |  |
| **3-ий день** |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,42 | 3,6 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 55,68 |  |  |
| 235 | Натур шницель рыбный | 80 | 8,24 | 5,96 | 6,54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 223 |  |  |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 137,25 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19 | 0,04 | 0 | 0 | 9,2 | 0,4 | 93,52 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **15,52** | **14,76** | **75,74** | **0,04** | **10** | **0** | **9,2** | **2,6** | **615,85** |  |  |
|  |  |  |
| **4-ый день** |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,83 | 6 | 3,93 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 73,2 |  |  |
| ТТК | Отбивная из филе птицы | 80 | 17,6 | 15,6 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 247,2 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 81 |  |  |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19 | 0,04 | 0 | 0 | 9,2 | 0,4 | 93,52 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **28,61** | **30,85** | **91,83** | **0,04** | **17** | **0** | **9,2** | **2,6** | **759,82** |  |  |
|  |  |  |
| **5-ый день** |  |  |
| 6 | Бутерброд с колб п/к | 20/40 | 3,06 | 8 | 21,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150,74 |  |  |
| 223/336 | Запеканка твор /соус черн см | 110/40 | 19,7 | 14,3 | 37,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 273,4 |  |  |
| 383 | Какао с молоком | 200 | 3,66 | 2,6 | 25 | 0 | 0 | 0 | 128 | 0,6 | 138,4 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **26,82** | **24,9** | **93,56** | **0** | **10** | **0** | **128** | **2,8** | **606,94** |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-ой день** |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| 15 | Сыр твердый | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 |  |  |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 22 | 1 | 63 |  |  |
| 183 | Каша молочная рисовая | 250 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 252,5 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |  |  |
| 424 | Булочка Домащняя | 60 | 4,3 | 7,5 | 26,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 190,8 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|   | **Всего** |  | **20,98** | **25,02** | **87,8** | **0,09** | **10** | **0** | **22** | **3,2** | **664,7** |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-я неделя** |  |  |
| **1-ый день** |  |  |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1 | 4,5 | 5,7 | 0 | 6,4 | 0 | 0 | 0 | 76,8 |  |  |
| 291 | Плов из птицы | 80/150 | 19,4 | 16 | 41 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 351,1 |  |  |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 81 |  |  |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19 | 0,04 | 0 | 0 | 9,2 | 0,4 | 93,52 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **25,48** | **22,25** | **91,3** | **0,04** | **16,4** | **0** | **9,2** | **2,6** | **646,82** |  |  |
|  |  |  |
| **2-ой день** |  |  |
| 321 | Капуста тушеная | 60 | 1,2 | 1,93 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 |  |  |
| 268 | Биточки из говядины | 80 | 12,4 | 11,3 | 12,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 182,7 |  |  |
| 302 | Каша ячневая | 150 | 6,1 | 9,5 | 36,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 182,5 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |  |  |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19 | 0,04 | 0 | 0 | 9,2 | 0,4 | 93,52 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **23,46** | **23,13** | **98,3** | **0,04** | **10** | **0** | **9,2** | **2,6** | **608,12** |  |  |
|  |  |  |
| **3-ий день** |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| 70 | Помидор соленый | 60 | 0,48 | 0 | 1,02 | 0 | 1,75 | 0 | 0 | 0 | 12 |  |  |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,3 | 8,9 | 5,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 137,25 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19 | 0,04 | 0 | 0 | 9,2 | 0,4 | 93,52 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **18,64** | **14,1** | **71,12** | **0,04** | **11,75** | **0** | **9,2** | **2,6** | **552,17** |  |  |
|  |  |  |
| **4-ый день** |  |  |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,18 | 4,5 | 5,7 | 0 | 6,4 | 0 | 0 | 0 | 79,2 |  |  |
| 250 | Бефстроганов | 80 | 10,64 | 5,2 | 3,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 232 |  |  |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 81 |  |  |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19 | 0,04 | 0 | 0 | 9,2 | 0,4 | 93,52 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **22** | **18,95** | **88,8** | **0,04** | **16,4** | **0** | **9,2** | **2,6** | **750,62** |  |  |
|  |  |  |
| **5-ый день** |  |  |
|  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| 6 | Бутерброд с колб п/к | 20/40 | 3,06 | 8 | 21,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150,74 |  |  |
| 223/336 | Запеканка твор /соус черн см | 110/40 | 19,7 | 14,3 | 37,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 273,4 |  |  |
| 383 | Какао с молоком | 200 | 3,66 | 2,6 | 25 | 0 | 0 | 0 | 128 | 0,6 | 138,4 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|  | **Всего** |  | **26,82** | **24,9** | **93,56** | **0** | **10** | **0** | **128** | **2,8** | **606,94** |  |  |
| **6-ой день** |  |  |
| 15 | Сыр твердый | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 |  |  |
| 209 | Яйцо вареное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 22 | 1 | 63 |  |  |
| 183 | Каша молочн рисов крупы | 250 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 291 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |  |  |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 23,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 131 |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|  | **Всего** |  | **20,56** | **19,88** | **85,05** | **0,09** | **10** | **0** | **22** | **3,2** | **643,4** |  |  |
|  | **В среднем :** |  | **23,3** | **21,6** | **88,5** |  |  |  |  |  | **647,13** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | В питании детей используются сезонные овощи и фрукты . |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Используемая литература:** |  |  |
|  | 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех  |
|  | образовательных учреждениях , Москва .(2015г.) |  |  |
|  | 2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности  |  |  |
|  | российских продуктов питания. Москва 2007 г. |  |  |
|  | 3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |