|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для льготного питания** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **для обучающихся 1-4 классов (с7до 11 лет)** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Сезон : летне - осенний** | | | | | | | | | | | |  |  |
| № 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 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 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** |  | **23,92** | **24,3** | **89,64** | **0,04** | **10** | **0** | **225,2** | **3,3** | **673,32** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,42 | 0 | 1,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 55,68 |  |  |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 13,3 | 3,2 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 |  |  |
| 302 | Каша ячневая | 150 | 6,1 | 9,4 | 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** |  | **23,58** | **13** | **87,18** | **0,04** | **10** | **0** | **9,2** | **2,6** | **657,1** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0 | 1,08 | 0 | 10,4 | 0 | 0 | 0 | 13,2 |  |  |
| 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 | 50 | 3,9 | 0,5 | 23,75 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,5 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **16,26** | **11,26** | **76,67** | **0,05** | **20,4** | **0** | **11,5** | **2,7** | **596,75** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |  |  |
| ТТК | Отбивная из филе птицы | 80 | 17,6 | 15,6 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 247,2 |  |  |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 4,3 | 7,38 | 36,9 | 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** |  | **27,64** | **24,73** | **91,78** | **0,04** | **12,9** | **0** | **9,2** | **2,6** | **693,82** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **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 молочн гречн крупы | 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 |  |  |
|  | 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** |  | **19,84** | **17,92** | **80,5** | **0,13** | **10** | **0** | **31,2** | **3,6** | **567,42** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **1-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,3 |  |  |
| 293 | Птица жареная | 80 | 11,6 | 13,6 | 3,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 201,6 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 35,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 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** |  | **24,52** | **27,7** | **94,77** | **0,04** | **10** | **0** | **137,2** | **3,2** | **742,72** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 73 | Икра из свежих кабачков | 60 | 1,6 | 4,3 | 8,7 | 0 | 2,7 | 0 | 0 | 0 | 80,2 |  |  |
| 250 | Бефстроганов | 80 | 10,64 | 5,2 | 3,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 232 |  |  |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 4,3 | 7,38 | 36,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,5 |  |  |
| 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** |  | **20,3** | **17,28** | **92,5** | **0,04** | **12,7** | **0** | **9,2** | **2,6** | **730,62** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0 | 1,08 | 0 | 10,4 | 0 | 0 | 0 | 13,2 |  |  |
| 231 | Поджарка из рыбы | 80 | 9,6 | 5,9 | 6,87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 196,4 |  |  |
| 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** |  | **16,88** | **11,1** | **72,25** | **0,04** | **20,4** | **0** | **9,2** | **2,6** | **546,77** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |  |  |
| 268 | Биточки из говядины | 80 | 12,4 | 11,3 | 12,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 182,7 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 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** |  | **26,84** | **20,85** | **102,28** | **0,04** | **12,9** | **0** | **9,2** | **2,6** | **611,82** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **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 | 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 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 23,75 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,5 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
| 406 | Пирожок с повидлом | 60 | 3,3 | 2,9 | 35,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 193 |  |  |
|  | **Всего** |  | **20,5** | **20,92** | **120,75** | **0,14** | **10** | **0** | **33,5** | **3,7** | **822,3** |  |  |
|  | **В среднем :** |  | **23** | **20,5** | **91,6** |  |  |  |  |  | **654,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | | | | | | | | | | |  |  |