|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для льготного питания** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **для обучающихся 5-11 классов (с 11 до 17 лет)** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Сезон : зимне-весенний** | | | | | | | | | | | |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | выход г. | Б гр | Ж гр | У гр | Витамины и минер вещества мг | | | | | Энер цен |  |  |
| В1 | С | А | Са | Fe |  |  |
| **1-я неделя** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **1-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 1,9 | 7,6 | 9,5 | 0 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 132 |  |  |
| 260 | Мясо тушеное | 100 | 13,3 | 6,5 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 |  |  |
| 302 | Каша гречневая | 180 | 10,4 | 9,3 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 292,5 |  |  |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 81 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **31,47** | **25,25** | **114,35** | **0,05** | **15,6** | **0** | **11,5** | **2,75** | **887,8** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10 | 6,55 | 0 | 9,6 | 0 | 0 | 0 | 122 |  |  |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 9,4 | 15 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 19,2 | 1,2 | 175,8 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 9 | 42,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 264,6 |  |  |
| 383 | Какао с молоком | 200 | 3,66 | 2,6 | 25 | 0 | 0 | 0 | 128 | 0,6 | 138,4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,91** | **37,1** | **108,5** | **0,05** | **19,6** | **0** | **158,7** | **4,55** | **862,1** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 75 | Икра морковная | 100 | 1,66 | 7,5 | 9,5 | 0 | 5,67 | 0 | 0 | 0 | 128 |  |  |
| ТТК | Отбивная из филе птицы | 100 | 17 | 18,5 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 309 |  |  |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 5,16 | 8,8 | 44,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 264,6 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **28,37** | **35,3** | **112,65** | **0,05** | **15,67** | **0** | **11,5** | **2,75** | **922,9** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 52 | Свекла отварная с м/р | 100 | 0,7 | 6 | 8,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 92,8 |  |  |
| 229 | Тушеная рыба с овощами | 100 | 11,3 | 5,9 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 203 |  |  |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,6 | 5,7 | 24,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 164,7 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **20,25** | **18,1** | **85,45** | **0,05** | **0** | **0** | **11,5** | **0,55** | **683,8** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 321 | Капуста тушеная | 100 | 2 | 3,2 | 9,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 |  |  |
| 268 | Шницель из говядины | 100 | 15,6 | 14,2 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 261 |  |  |
| 302 | Каша ячневая | 180 | 7,4 | 11,3 | 43,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 218,9 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **29,55** | **29,2** | **117,65** | **0,05** | **0** | **0** | **11,5** | **0,55** | **776,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бутерброд с колб п/к | 25/50 | 6,8 | 8,13 | 24,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 197,5 |  |  |
| 223/336 | Запеканка творожн /соус сл. | 160/40 | 16,7 | 17,4 | 45,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 449,5 |  |  |
| 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** |  | **27,56** | **28,13** | **104,31** | **0** | **10** | **0** | **128** | **2,8** | **829,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **1-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 52 | Свекла отварная с м/р | 100 | 0,7 | 6 | 8,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 92,8 |  |  |
| 250 | Бефстроганов | 100 | 13,3 | 6,5 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 290 |  |  |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 9 | 42,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 264,6 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,65** | **22** | **103,35** | **0,05** | **10** | **0** | **11,5** | **0,55** | **868,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Икра морковная | 100 | 1,66 | 7,5 | 9,5 | 0 | 5,67 | 0 | 0 | 0 | 128 |  |  |
| 234 | Котлеты рыбные | 100 | 13,3 | 4,38 | 9,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 130,38 |  |  |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,6 | 5,7 | 24,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 164,7 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **23,21** | **18,08** | **92,33** | **0,05** | **5,67** | **0** | **11,5** | **0,55** | **646,38** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 321 | Капуста тушеная | 100 | 2 | 3,2 | 9,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 |  |  |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 15,6 | 14,2 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 261 |  |  |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 5,16 | 8,8 | 44,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 264,6 |  |  |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 81 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **28,23** | **28,05** | **109,65** | **0,05** | **0** | **0** | **11,5** | **0,55** | **798,5** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бутерброд с колб п/к | 25/50 | 6,8 | 8,13 | 24,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 197,5 |  |  |
| 223/336 | Запеканка творожн /соус сл. | 160/40 | 16,7 | 17,4 | 45,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 449,5 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,1** | **25,53** | **94,31** | **0** | **10** | **0** | **0** | **2,2** | **751,4** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 7,6 | 9,5 | 0 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 132 |  |  |
| 289 | Рагу из птицы | 100/180 | 14,6 | 18,4 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 347,2 |  |  |
| 383 | Какао с молоком | 200 | 3,66 | 2,6 | 25 | 0 | 0 | 0 | 128 | 0,6 | 138,4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 11,5 | 0,55 | 116,9 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **24,98** | **29,1** | **92,25** | **0,05** | **15,6** | **0** | **139,5** | **3,35** | **778,9** |  |  |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Сыр твердый | 30 | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 108 |  |  |
| 209 | Яйцо вареное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 22 | 1 | 63 |  |  |
| 183 | Каша молочн овсян крупы | 300 | 9 | 10,2 | 43,8 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 291 |  |  |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 81 |  |  |
| 424 | Булочка Домашняя | 100 | 7,28 | 2,5 | 43,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 318 |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,7 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 44,4 |  |  |
|  | **Всего** |  | **27,1** | **22,45** | **113,6** | **0,09** | **10** | **0** | **22** | **3,2** | **905,4** |  |  |
|  | **В среднем :** |  | **26,1** | **26,5** | **104** |  |  |  |  |  | **809,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |