|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для льготного питания** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **для обучающихся 5-11 классов (с11до 17 лет)** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Сезон : летне - осенний** | | | | | | | | | | | |  |  |
| № 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** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 45 | Салат из свеж капусты | 100 | 1,3 | 3,2 | 6,2 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 59,6 |  |  |
| 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** |  | **30,87** | **20,85** | **111,05** | **0,05** | **27** | **0** | **11,5** | **2,75** | **815,4** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 71 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0 | 3,8 | 0 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 12 |  |  |
| 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** |  | **27,81** | **27,8** | **106,95** | **0,05** | **14,8** | **0** | **11,5** | **2,75** | **806,9** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 73 | Икра из свежих кабачков | 100 | 2,7 | 7,1 | 14,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 133,8 |  |  |
| 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** |  | **26,21** | **34,2** | **116,45** | **0,05** | **10** | **0** | **158,7** | **4,55** | **873,9** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **4-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Салат из свеж овощей | 100 | 1,3 | 3,2 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 73,9 |  |  |
| 229 | Тушеная рыба с овощами | 100 | 11,3 | 2,9 | 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** |  | **20,85** | **12,3** | **83,45** | **0,05** | **0** | **0** | **11,5** | **0,55** | **664,9** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **5-ый день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 20 | Салат из свеж огурцов | 100 | 0,7 | 0 | 1,7 | 0 | 17,4 | 0 | 0 | 0 | 66,6 |  |  |
| 260 | Гуляш | 100 | 13,3 | 6,5 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 |  |  |
| 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** |  | **25,95** | **18,3** | **98,05** | **0,05** | **17,4** | **0** | **11,5** | **0,55** | **727,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 71 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0 | 1,7 | 0 | 17,4 | 0 | 0 | 0 | 22 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
|  | **Всего** |  | **27,71** | **18,6** | **97,15** | **0,05** | **17,4** | **0** | **139,5** | **1,15** | **831,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **2-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Сыр твердый | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 0,6 | 80 |  |  |
| 231 | Поджарка из рыбы | 100 | 11,3 | 2,9 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 183 |  |  |
| 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** |  | **19,71** | **23,6** | **77,51** | **0,05** | **0** | **0** | **16,3** | **1,15** | **651** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **3-ий день** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0 | 3,8 | 0 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 12 |  |  |
| 264 | Говядина тушен в сметане | 100 | 10,1 | 10,9 | 13,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 264 |  |  |
| 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** |  | **21,83** | **21,55** | **102,05** | **0,05** | **4,8** | **0** | **11,5** | **0,55** | **738,5** |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **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** | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Икра из свежих кабачков | 100 | 2,7 | 7,18 | 14,5 | 0 | 4,6 | 0 | 0 | 0 | 133,8 |  |  |
| 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** |  | **25,31** | **28,68** | **97,25** | **0,05** | **14,6** | **0** | **139,5** | **3,35** | **780,7** |  |  |
| **6-ой день** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 14 | Сливочное масло | 20 | 0,16 | 7,5 | 0,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132 |  |  |
| 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 |  |  |
|  | 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** |  | **23,93** | **27,95** | **94,11** | **0,14** | **10** | **0** | **33,5** | **3,75** | **836,3** |  |  |
|  | **В среднем :** |  | **25,1** | **23,9** | **98,6** |  |  |  |  |  | **775,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | | | | | | | | | | |  |  |