

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон осень-зима

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК, день 1												
2	Помидор свежий	30\20\5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
302	Каша рассыпчатая гречневая/ масло сливочное	180\5	10,68	4,20	11,81	277,20	0,33	0,00	0,00	17,78	244,62	162,90	5,47
115	Котлеты, рубленные из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	0,08	0,18	18,00	39,60	86,40	22,59	1,98
376	Чай с сахаром	180\13,5	0,48	0,00	8,52	36,00	0,00	0,24	0,00	12,24	19,92	10,56	1,92
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		29.60	20.61	74.80	752.82	0.48	0.52	38.00	86.92	399.84	211.55	10.30
	ОБЕД, день 1												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,65	70,70	0,01	8,25	0,00	19,00	27,03	16,05	0,73
82	Борщ с капустой и картофелем	300	7,68	12,04	13,86	205,25	0,10	19,27	0,06	73,64	83,21	32,44	2,02
288	Кура отварная	100	23,46	25,82	0,50	238,00	0,00	23,50	0,00	56,00	128,24	20,88	1,82
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	2,40	34,00	19,00	0,53
433	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	14,00	8,24	10,00	2,80
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23.52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		47,32	54,59	93,93	1073,85	0,13	55,02	0,06	203,04	354,72	121,17	9,07
	Всего:		76.92	75.20	168.73	1826.67	0.61	55.54	38.06	289.96	754.56	332.72	19,37

[illegible]

	ОБЕД , день2												
71	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,03	17,50	0,00	14,00	32,53	20,00	0,90
97	Суп картофельный	300	2,81	3,40	20,24	136,80	0,07	14,40	0,05	36,54	120,80	37,74	1,44
348	Котлета "Нежная", соус томатный	90	13,35	16,26	6,41	225,35	0,10	0,71	0,03	4,76	176,69	28,27	0,14
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,86	0,13	0,00	0,04	14,57	62,67	9,77	0,98
42	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,94	5,14	0,95
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	4,20	0,35
пт	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		29,15	34,87	133,29	981,61	0,34	33,51	0,12	100,45	435,63	114,12	5,66
	Всего:		51,69	58,84	224,93	1659,25	0,33	37,25	54,62	504,69	658,67	337,16	9,61

	ЗАВТРАК, день 3												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,02	6,78	92,80	0,02	6,65	0,00	35,47	40,42	20,07	1,32
278	Фрикадельки с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,13	0,78	29,00	40,24	102,00	19,60	0,88
128	Картофельное пюре	180\7,5	3,91	11,54	22,67	217,80	0,07	22,43	0,00	52,49	286,80	34,52	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,41	14,35	90,54	0,03	0,20	18,00	111,24	81,00	12,60	0,12
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		18,68	29,28	69,01	628,28	0,28	30,09	47,00	246,34	536,32	96,69	3,95

	ОБЕД , день 3												
23	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,65	27,97	0,06	18,05	0,00	17,73	30,67	17,28	0,83
96	Рассольник "Ленинградский"	300	7,63	10,68	14,17	190,00	0,13	16,46	0,02	38,75	133,86	28,90	1,66
245	Бефстроганов из отварной курицы	100	14,44	12,25	3,78	181,00	0,06	0,37	0,07	33,58	169,65	19,81	1,38
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,19	0,00	0,00	17,78	168,00	163,00	1,51
383	Кисель плодово-ягодный из концентратов	200	0,00	0,00	9,98	119,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
338	Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
пт	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		39,39	37,46	131,03	1059,87	0,49	44,48	10,09	140,04	587,18	255,99	9,41
	Всего:		58,07	66,74	200,04	1688,15	0,77	74,57	57,09	386,38	1123,50	352,68	13,36

	ЗАВТРАК, день 4												
6	Бутерброд с колбасой п\к	30\20	5,30	8,26	14,82	155,00	0,09	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77
223	Запеканка из творога	100	23,29	10,80	20,09	222,40	0,20	0,00	0,00	13,00	0,00	22,00	0,89
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44	0,00	1,93	0,00	13,80	20,88	11,04	1,92
342	Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,33
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		31,83	19,76	68,08	531,98	0,27	11,93	0,00	60,90	117,88	61,14	4,24

	ОБЕД, день 4												
34	Салат "Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,50	0,00	7,33	0,00	28,05	52,08	16,93	0,92
150	Суп картофельный с рыбой	300	9,42	4,60	27,78	172,20	0,20	14,56	0,04	119,40	169,86	68,40	1,90
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	0,60	40,24	141,40	19,80	0,88
317	Рагу овощное	150	2,75	5,99	15,87	130,50	0,09	35,69	0,03	52,18	71,03	33,33	1,14
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,90	100,60	0,00	1,30	0,00	125,78	45,00	14,00	0,13
8	Бутерброд с сыром	50	16,00	1,00	70,00	335,49	0,00	0,00	0,00	250,00	37,00	50,00	2,00
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
ПТ	Итого:		44,81	30,95	170,32	1109,29	0,35	59,66	0,67	623,65	553,37	211,46	7,87
	Всего:		76,64	50,71	238,40	1641,27	0,62	71,59	0,67	684,55	671,25	272,60	12,11

	ЗАВТРАК, день 5												
59	Морковь с сахаром	100	10,67	0,17	8,52	38,40	0,05	4,80	0,00	49,05	52,80	36,47	0,68
202	Макаронные изделия отварные	180\5	6,55	6,94	36,55	234,86	0,13	0,00	0,04	14,57	62,66	9,77	0,98
376	Чай с сахаром	180\13,5	0,48	0,00	8,52	36,00	0,00	0,24	0,00	12,24	19,92	10,56	1,92
243	Сосиска отварная	70	7,77	17,78	0,98	197,40	0,05	21,50	0,00	8,15	80,15	10,65	0,45
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		27,83	25,19	69,06	567,8	0,26	26,54	0,04	90,91	241,63	77,35	4,36

	ОБЕД, день 5												
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	14,97	28,00	15,08	0,47
102	Суп картофельный с горохом	300	11,80	10,66	20,16	203,21	0,24	13,40	0,04	54,98	163,30	42,58	5,46
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,08	0,43	0,01	14,72	344,78	24,50	0,50
128	Пюре картофельное	180\7,5	3,91	11,54	22,67	217,80	0,12	22,43	0,00	52,49	73,33	34,52	1,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	9,78	2,40	0,36
219	Сырники из творога	100	9,15	8,81	51,23	320,47	0,00	0,53	0,00	133,40	0,00	39,50	1,51
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		40,75	36,96	158,10	1128,28	0,46	56,72	0,05	310,76	693,19	176,58	11,40
	Всего:		68,58	62,15	227,16	1705,08	0,72	83,26	0,09	401,67	934,82	253,93	15,76

	ЗАВТРАК, день 6												
2	Бутерброд с повидлом	30\10\5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
181	Каша жидкая молочная пшеница	200\10	20,00	37,33	4,08	426,67	0,02	0,40	500,00	146,67	348,00	24,96	4,13
379	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,41	14,36	90,54	0,03	0,20	18,00	111,34	81,00	12,60	0,12
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		32,72	48,50	61,04	806,35	0,12	0,70	538,00	296,91	477,90	57,86	6,18

	ОБЕД, день 6												
71	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	14,00	30,67	20,00	2,13
88	Ши из свежей капусты с картофелем	300	7,64	12,07	9,91	188,45	0,08	25,39	0,04	73,07	59,96	27,60	1,54
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,86	0,13	0,00	0,04	14,57	62,67	9,77	0,98
260	Гуляш из мяса	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,04	0,92	0,02	21,81	153,02	22,03	3,06
	Кисло-молочный продукт "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,00	1,26	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
пт	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Кондитерское изделие пряник	40	2,00	3,00	28,80	152,00	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,30
	Итого:		43,14	44,70	132,23	1120,71	0,31	44,81	0,10	162,45	429,99	110,66	10,53
	Всего:		75,86	93,21	193,27	1927,06	0,43	45,51	538,10	459,36	907,89	168,52	16,71
	ЗАВТРАК, день 7												
34	Салат летний	100	2,52	7,50	6,53	10,15	0,00	7,33	0,00	28,05	52,08	16,93	0,92
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,61	209,70	0,03	0,00	0,00	2,40	34,00	19,00	0,53
376	Чай с сахаром	180\13,5	0,48	0,00	8,52	36,00	0,00	0,24	0,00	12,24	19,92	10,56	1,92
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
348	Котлета "Нежная", соус томатный	90	13,55	16,26	6,41	225,35	0,10	0,71	0,03	4,76	176,69	28,28	0,14
	Итого:		22,56	29,43	72,56	551,34	0,16	8,28	0,03	57,35	308,79	84,67	3,84
	ОБЕД , день 7												
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,95	6,06	3,65	70,70	0,02	8,25	0,00	19,00	32,53	16,05	0,73
96	Рассольник "Ленинградский"	300	7,63	10,68	14,17	190,00	0,13	16,46	0,03	38,75	133,86	28,90	1,66
243	Сосиска отварная	77	7,77	17,78	0,98	197,40	0,00	0,00	0,00	19,60	0,00	11,20	1,26
128	Пюре картофельное	180\7,5	3,91	11,54	22,67	217,80	0,18	22,43	0,04	52,49	116,05	34,52	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,73	0,00	32,48	5,94	17,46	0,70
	Кондитерское изделие Вафля	20	1,00	5,60	12,60	106,00	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,03
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
пт	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		27,42	52,45	128,36	1117,10	0,34	47,87	0,07	217,92	615,52	143,41	7,48
	Всего:		49,98	81,88	200,92	1668,44	0,5	56,15	0,1	275,27	9243,1	228,08	11,32
	ЗАВТРАК, день 8												
25	Салат из помидор	100	1,10	6,12	4,65	27,97	0,05	18,05	0,00	17,73	30,67	17,28	0,83
128	Картофельное пюре	180\7,5	3,91	11,54	22,67	217,80	0,12	22,43	0,00	52,49	73,33	34,52	1,30
209	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,50	0,02	1,20	0,00	120,00	10,00	23,00	1,80
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,08	0,43	0,01	14,72	344,78	24,50	0,50
	Йогурт фруктово-ягодный	180	5,31	2,25	7,65	78,30	0,03	0,50	0,02	107,10	81,90	12,60	0,10
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		25,02	22,79	74,95	568,71	0,33	42,51	0,03	318,94	566,78	121,80	4,86

	ОБЕД , день 8												
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10	0,02	9,60	0,00	31,20	40,58	19,50	0,83
102	Суп картофельный с горохом	300	11,80	10,66	20,16	203,28	0,38	13,40	0,02	54,98	131,30	42,58	5,46
348	Котлета "Нежная", соус томатный	90	13,35	16,26	6,41	225,35	0,08	0,71	0,00	4,76	137,76	21,79	0,14
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,19	0,00	0,03	17,78	168,00	163,00	1,51
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,00	2,60	0,00	240,00	189,90	28,00	0,20
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
пт	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
338	Мандарин	100	0,60	0,20	7,50	33,00	0,00	38,00	0,00	35,00	0,00	11,00	0,10
	Итого:		48,77	50,26	139,40	1188,56	0,67	64,31	0,05	399,72	722,08	314,86	10,04
	Всего:		73,79	73,05	214,35	1757,27	1,00	196,92	0,08	718,66	1288,86	436,66	14,90
	ЗАВТРАК, день 9												
71	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	14,00	30,67	20,00	2,13
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\30	9,15	8,81	51,23	320,47	0,00	0,53	0,00	133,40	0,00	39,50	1,51
376	Чай с сахаром	180\13,5	0,48	0,00	8,52	38,00	0,00	0,24	0,00	12,24	19,92	10,56	1,90
76	Сдоба обыкновенная	60	5,60	1,67	2,86	108,81	0,01	1,80	0,01	7,30	31,89	66,22	3,86
	Итого:		16,33	10,68	66,41	489,28	0,07	20,07	0,01	166,94	82,48	136,28	9,4
	ОБЕД , день 9												
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	52,08	15,08	0,47
150	Суп картофельный с рыбой	300	9,42	4,60	27,78	172,20	0,20	14,56	0,04	119,40	169,86	68,40	1,90
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,86	0,08	0,00	0,05	14,57	84,42	9,77	0,98
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,00	0,78	0,00	40,24	0,00	19,80	0,88
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	36,50	10,00	2,80
401	Оладьи со сгущенным молоком	120	9,15	8,81	51,23	320,47	0,00	0,53	0,00	133,40	0,00	39,50	1,51
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
пт	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		41,07	33,31	195,23	1232,13	0,32	36,97	0,09	362,58	416,86	180,55	10,34
	Всего:		57,4	43,99	261,64	1721,41	0,39	57,04	0,1	529,52	499,34	316,83	19,74
						</							

	<i>ОБЕД, день 10</i>												
23	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,65	27,57	0,04	18,05	0,00	17,73	27,14	17,28	0,83
211	Суп с макаронными изделиями	300	2,81	6,82	15,60	140,40	0,07	11,40	0,05	32,76	117,66	18,28	0,88
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,10	0,43	0,00	14,72	258,52	24,50	0,50
108	Пюре картофельное	180\7,5	3,91	11,54	22,67	217,80	0,02	22,43	0,00	52,49	40,80	34,32	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,48	0,00	8,52	36,00	0,00	0,24	0,00	12,24	0,00	10,56	1,92
219	Запеканка из творога	100	23,29	10,80	20,09	222,70	0,00	0,20	0,00	130,00	0,00	22,00	0,89
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		46,03	37,96	115,90	909,37	0,23	52,75	0,05	275,94	518,12	144,94	8,12
	Всего:		57,17	52,82	177,04	1336,07	0,26	62,50	40,05	339,74	561,50	177,18	15,25