

Согласовано:

 директор
Зинченко Е.Е.

Утверждаю:



И.П. Черный А.В.

Черный А.В.

Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания учащихся от 7 до 11 лет на осенне-зимний период

№	Наименование блюд	Выход В грамма	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>1-день</i>															
<i>Завтрак</i>															
1	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220,5	11,9	14,1	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8
2	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	116,91	0,18	0,18	28,4	0	0	0,4	0	16	6	6	1
	Итого			551,71	17,88	22,5	64,4	0,29	0,18	1,3	18	110	307	83,4	6,5
<i>2-день</i>															
<i>Завтрак</i>															
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	168	40,3	12,1	36,5	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого			414,3	44,18	20,2	71,3	0,24	0,33	2,5	19	196	322	69,4	4,1
<i>3-день</i>															
<i>Завтрак</i>															
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,02	38,6	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6

Sheet1

2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
3	Масло сливочное	1/10	Пром. пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
4	Сыр	1/30	Пром. пр-ва	60	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	149,1	1,33	1,5	12,8	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6
	Итого			668,73	17,29	23,4	72,1	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7

4-день

Завтрак															
1	Оладьи из печени	1/70	476/2008	227,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5
2	Каша пшеничная	1/150	Табл4/2004	210	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
3	Огурец соленый	1/65	Пром. пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
	Итого			704,89	25,8	17	100	0,44	1,58	35,7	6220	168	407	81,4	8,9

5-день

Завтрак															
1	Колбаса вареная	1/80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,02	0,05	0	0	13	70	13	0,9
2	Каша гречневая вязкая	1/150	514/2008	151	4,5	5,1	21,9	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
3	Огурец соленый	1/75	Пром. пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2
	Итого			538,8	19,4	23,2	59,1	0,2	0,15	19,2	0	133	255	71,4	5,3

6-день

Завтрак															
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	168	40,3	12,1	36,5	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
3	Масло сливочное	1/10	Пром. пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого			414,3	44,48	20,2	70,9	0,24	0,33	2,5	19	196	322	69,4	4,1

7-день

Завтрак															
1	Сосиска отварная	1/80	413/2004	255,68	10,6	15,3	37	0,02	0,05	0	0	13	70	13	0,9
2	Макаронные отварные	1/100	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
3	Зеленый горошек	1/60	пром. пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2

Sheet1

4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
5	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,8	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого			728,34	20,05	22,1	97,9	0,33	0,23	7,8	13	117	278	82,4	5,4
8-день															
Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	149,1	1,33	1,5	12,8	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
5	Сыр	1/30	Пром.пр-ва	120	7,6	9,6	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого			728,4	19,11	26,3	88,6	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7
9-день															
Завтрак															
1	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220,5	11,9	14,1	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8
2	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	32,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
3	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,8	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
	Итого			519,4	17,53	17,9	48	0,2	0,14	3,1	9	86	231	58,4	4,3
10-день															
Завтрак															
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	165	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
3	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого			600,86	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36,2	44	191	356	89,4	5,3