

Утверждаю: директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт Ленинское \_\_\_\_\_ 14.09.2021 г.



**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для детей при одноразовом горячем питании завтраки**

**(от 7-11 лет )**

Разработано и составлено калькулятором \_\_\_\_\_ *ЛД* Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания разработанным Маннановой Н.А.,Залиевым И.В.,ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирск 2021



Примерное меню завтраков

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины							минеральные вещества					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg					
	<b>1 неделя</b>																		
	<b>понедельник</b>																		
	<b>завтрак</b>																		
54-12М	6 салат из белокочанной капусты	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	463,8	24,7	13,2			
	плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	2,4	147,0	0,0	0,0	0,1	2,0	20,0	234,0	108,0				
	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	16,0	0,0	0,0				
	262 Булочка молочная	50	4,7	1,1	26,0	135,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,5	29,2	43,5	8,3					
	<b>Итого</b>		<b>33,2</b>	<b>12,2</b>	<b>94,4</b>	<b>616,2</b>	<b>36,1</b>	<b>147,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>529,0</b>	<b>302,2</b>	<b>129,5</b>					
	<b>вторник</b>																		
	<b>завтрак</b>																		
	16 салат из моркови	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	8,9	0,0	0,0	0,6	26,4	177,3	22,8				
	105 тефтели из говядины	80	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	35,0	150,0	17,7				
	165 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	0,9	0,3	3,0	17,0	72,0	159,5					
	268 Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,4	0,0				
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	125,0	86,9					
	<b>Итого</b>		<b>17,80</b>	<b>24,03</b>	<b>69,50</b>	<b>584,20</b>	<b>7,80</b>	<b>2,40</b>	<b>10,40</b>	<b>0,38</b>	<b>3,63</b>	<b>84,66</b>	<b>527,70</b>	<b>286,91</b>					
	<b>среда</b>																		
	<b>завтрак</b>																		
	83 котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	1,1	0,1	0,0	36,8	164,0	21,6					
	131 Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	0,1	0,1	1,0	76,0	56,0	34,1					
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0					
	54-3з помидор в нарезке	30	0,4	0,1	1,2	6,4	7,5	39,9	0,0	0,0	0,3	4,0	8,0	6,0					
	278 Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	0,58	0,01	1,00	32,00	15,60	12,08					
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	4,0	43,5	19,2					
	<b>Итого</b>		<b>9,6</b>	<b>17,7</b>	<b>78,6</b>	<b>515,0</b>	<b>30,5</b>	<b>40,9</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>153,8</b>	<b>287,1</b>	<b>93,0</b>					



		четверг													
54-20з	<b>завтрак</b>	горюшек зеленый	30	0,90	0,05	1,80	11,05	1,20	9,00	0,00	0,03	0,19	5,30	16,20	5,30
		Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	1,80	0,08	0,00	33,60	108,00	30,00
		169 каша ри соевая рассыпчатая	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	1,00	0,04	1,00	11,00	51,00	29,94
		280 Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	2,0	2,2
		Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	4,0	43,5	19,2
		<b>итого</b>		<b>24,50</b>	<b>11,35</b>	<b>86,20</b>	<b>593,05</b>	<b>14,20</b>	<b>9,00</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>	<b>1,19</b>	<b>61,90</b>	<b>220,70</b>	<b>86,63</b>
		<b>пятница</b>													
	<b>завтрак</b>	огурец в нарезке	30	0,3	0,1	0,8	4,3	3,0	3,0	0,0	0,0	0,2	7,0	12,5	4,0
54-2з		котлета из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	0,6	0,1	1,0	37,3	150,0	28,6
		144 рату из овощей	150	3,4	8,7	19,3	170,0	80,0	0,0	0,1	0,1	1,0	93,0	49,5	25,4
		Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
		280 Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	32,0	2,0	1,2
		Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	250,0	173,8
		<b>итого</b>		<b>20,1</b>	<b>25,6</b>	<b>93,7</b>	<b>691,1</b>	<b>87,4</b>	<b>3,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>182,3</b>	<b>464,0</b>	<b>233,0</b>



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Мин. вещества			Mg	
		Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg				
<b>2 недели</b>																	
<b>понедельник</b>																	
<b>завтрак</b>																	
25 Салат из свежих с растительным маслом	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	4,6	0,0	0,6	108,6	154,0	23,4				
54-5м котлета из курицы	75	14,40	3,30	10,10	127,10	0,47	4,70	1,80	0,05	1,00	22,00	108,00	48,00				
202 макаронные изделия отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	200,0	37,2	21,0				
268 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,4	0,0				
хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	4,0	43,5	19,2				
<b>итого</b>		<b>22,5</b>	<b>20,7</b>	<b>73,2</b>	<b>548,9</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>7,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>334,9</b>	<b>346,1</b>	<b>111,6</b>				
<b>вторник</b>																	
<b>завтрак</b>																	
6 салат из белокочанной капусты	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	0,0	0,0	0,6	463,8	24,7	13,2				
99 Биточек из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	0,6	0,1	1,0	37,3	150,0	28,6				
169 каша ри соевая рассыпчатая	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	1,00	0,04	1,00	11,00	51,00	29,94				
278 Комлот из курати	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	0,58	0,01	1,00	32,00	15,60	12,08				
хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	4,0	43,5	19,2				
<b>итого</b>		<b>19,6</b>	<b>22,6</b>	<b>102,8</b>	<b>693,5</b>	<b>38,2</b>	<b>1,6</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>548,1</b>	<b>284,8</b>	<b>102,9</b>				
<b>среда</b>																	
<b>завтрак</b>																	
131 Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	0,1	0,1	1,0	76,0	56,0	34,1				
102 зрезь школьные	80	11,1	16,8	12,9	259,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,4	15,8	180,0	21,8				
54-3з помидор в нарезке	30	0,4	0,1	1,2	6,4	7,5	39,9	0,0	0,0	0,3	4,0	8,0	6,0				
268 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,4	0,0				
хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0	8,0	87,0	38,4				
<b>итого</b>		<b>18,6</b>	<b>24,9</b>	<b>69,0</b>	<b>588,4</b>	<b>29,5</b>	<b>39,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>104,1</b>	<b>334,4</b>	<b>100,3</b>				



		четверг																		
54-203	заутрак																			
	горюшек зеленый	30		0,90	0,05	1,80		11,05		1,20	9,00		0,00	0,03	0,19	5,30	16,20	5,30		
	фрикадельки из говядины тушеные в соусе	80/30		11,0	13,0	14,0		220,0		0,0	0,0		0,6	0,0	0,0	35,0	150,0	17,7		
	165 каша гречневая рассыпчатая	150		6,0	10,0	28,0		222,0		0,0	0,0		0,9	0,3	3,0	17,0	72,0	159,5		
	279 компот из яблок	200		0,0	0,0	28,0		109,0		7,0	0,0		0,2	0,0	1,0	7,0	3,4	3,1		
итого	Хлеб ржаной	25		2,0	0,0	15,0		71,0		0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	6,0	125,0	86,9		
				19,9	23,1	86,8		633,1		8,2	9,0		1,7	0,4	4,2	70,3	366,6	272,6		
		пятница																		
54-23	заутрак																			
	125 котлета рубленая из птицы	80		17,60	4,30	6,40		184,00		0,00	0,00		1,80	0,08	0,00	33,60	108,00	30,00		
	161 пюре гороховое	150		18,1	5,9	42,5		298,0		0,0	28,0		1,2	0,0	6,0	101,0	65,0	91,5		
	оружье в нарезке	30		0,3	0,1	0,8		4,3		3,0	3,0		0,0	0,0	0,2	7,0	12,5	4,0		
	280 напиток из апельсина	200		0,0	0,0	26,0		100,0		13,0	0,0		0,1	0,0	0,0	8,0	2,0	2,2		
итого	Хлеб ржаной	50		4,0	0,0	30,0		142,0		0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	12,0	250,0	173,8		
	хлеб пшеничный	25		2,0	1,0	13,0		69,0		0,0	0,0		0,7	0,0	4,0	43,5	19,2			
				42,0	11,3	118,7		797,3		16,0	31,0		3,8	0,1	6,2	165,6	481,0	320,7		