



**Примерное меню
горячего питания (завтраки) для общеобразовательных
учреждений
в весенний период 2022 года
для учащихся от 7 до 11 лет**

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250/5	7,29	13,17	51,13	357,00	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,03		30,00	0,21	6,30	16,88	3,15	0,26
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты	100	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	Итого	0,00	13,41	22,59	106,15	863,60	0,18	6,12	55,30	191,76	329,57	340,22	74,96	2,98

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты, биточки (особые)	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,09	32,14	122,20	0,02	0,73	0,00	0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	49,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		19,064	61,95	96,304	631,69	0,171	43,5967	52,45	0,88	68,5	166,38	47,16	3,06

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом сливочным	150/5	6,32	4,55	38,85	221,25	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
140	Свекла тушеная	60	1,12	3,96	5,59	96,00	0,04	1,57	7,00	0,26	54,72	61,51	23,34	1,66
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	49,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		26,924	65,97	108,414	793,55	0,43	140,57	55,42	6,63	251,065	384,48	144,66	11,2

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
234	Котлеты, биточки рыбные	90	7,74	6,30	10,80	208,80	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150/5	3,17	4,96	21,12	141,83	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
350	Кисель из плодов и ягод свежемороженных	200	0,15	0,09	32,14	132,80	0,02	24,00	0,00	0,05	14,00	8,94	5,58	8,94
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		14,90	55,31	86,90	613,42	0,20	43,29	25,15	1,99	105,20	206,52	59,26	10,90

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
291	Плов из птицы	230	20,72	10,29	41,92	389,70	0,17	7,50	32,20	6,10	42,47	217,73	62,02	2,15
70	Овощи натуральные соленные(помидоры или огурцы или капуста)	60-80	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		24,60	52,52	79,28	569,60	0,20	16,28	32,20	6,55	60,57	233,53	73,42	2,88

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	20/10/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
	Итого		20,21	26,59	83,61	656,28	0,31	3,25	148,6	2,2	475,28	466,31	130,02	3,86

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
271	Котлеты домашние	90	7,11	10,90	7,40	187,18	0,07	15,80	11,50	1,20	15,80	60,70	9,80	0,93
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
139	Капуста тушеная	60	1,21	2,20	4,73	46,20	0,03	17,80	0,00	0,68	58,75	0,68	20,85	0,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		17,38	61,40	79,57	601,18	0,16	75,80	41,50	2,60	98,40	103,63	40,60	2,90

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
301	Кнели из кур. бройлера-цыпленка с рисом	90	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	0,84	104,80	3,40	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным	150/5	8,80	4,55	38,85	221,25	0,12	0,00	0,00	0,70	24,00	158,97	34,22	2,69
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,09	32,14	122,20	0,02	0,73	0,00	0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		26,60	68,46	98,89	725,44	0,18	2,26	115,15	4,42	124,18	281,80	69,80	4,76

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком густенным	170/30	11,52	8,90	65,88	393,00	0,08	0,48	48,00	3,68	165,36	219,67	42,18	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,03		30,00	0,21	6,30	16,88	3,15	0,26
	Итого		13,36	14,54	92,05	555	0,11	0,51	78	4,09	182,76	239,35	46,73	1,56

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из птицы.	230	16,51	15,70	19,98	373,33	0,09	14,89	19,19	5,96	48,36	142,21	50,86	2,52
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		20,29	58,08	69,30	598,23	0,16	152,99	19,19	6,76	166,86	234,21	117,98	6,08
Среднесуточные показатели			19,66	48,73	89,98	660,79	0,21	48,47	62,30	22,79	153,30	265,60	80,50	5,02