

— 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организации питания обучающихся образовательных учреждений от 7 до 11 лет			
		Питание	

п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
	Макароны отварные с сыром	180	14,9	16,8	43	388	306,91	26,05	0,91	0,07	0,14	0,2	0
	Бутерброт с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0	84
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
	ИТОГО		19,1	33,8	76,6	694	323,54	43,28	2,01	0,15	0,19	1,32	84
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)													
	Омлет натуральный	120	14,6	24,1	2,6	285	100,23	16,81	2,5	0,07	0,46	0,22	0
	Бутерброт с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	282	212,34	27,5	1,15	0,09	0,11	0,14	56
	Компот из яблок	250	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	0
	ИТОГО		24	35,8	44	635	318,6	47,44	4,45	0,17	0,58	1,96	56

3 ДЕНЬ (среда)												
Помидоры свежие порц	30	0	0	1	7	8	0	0	0	0	13	0
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	130	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	0
Картофельное пюре	150	3	6	19	150	42	33,08	1	0,1	0,1	11,4	0
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	0
Батон	25	1	0,5	7,5	35	2	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	0
ИТОГО		11,7	13	103,1	585	115,65	65,3	2,7	0,38	0,47	24,99	0
4 ДЕНЬ (четверг)												
Каша Дружба	180	7,7	10,6	41	291	156	45,1	0,9	0,14	0,19	0,66	0
Яйцо отварное	40	2,5	2,3	0,14	31,4	11	2,4	0,5	0,01	0,09	0	52
Бутерброт с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	282	212,34	27,5	1,15	0,09	0,11	0,14	56
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
ИТОГО		19,5	24,5	74,64	641,4	382,07	75,73	2,61	0,24	0,39	1,92	108
5 ДЕНЬ (пятница)												
Огурец порционный	30	0,2	0,05	0,7	7	6	4,2	0,2	0	0	3	0
Жаркое по-домашнему	200	10	22	24	338	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	10,65	0,05
Компот из замороженных ягод	200	2	0	30	122	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0
Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	0
ИТОГО		16,2	22,05	84,7	609	47,88	55,65	4,59	0,27	0,24	15,25	0,05
6 ДЕНЬ (понедельник)												
Салат из моркови	60	3	11,4	4,2	76,8	29	16,1	1,1	0	0	7,4	1,5
Биточек рубленый из кури	80	5	7	15	128	35	15,4	1	0,05	0,1	1	0
Макароны отварные	150	4	6	39	229	11,3	9,07	0,9	0,07	0,02	0	0,01
Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	7,11	2,49	0,11	0,01	0	5,28	0
Булочка "Оздоровительная"	50	4	2	24	120	29	8,1	0,4	0,05	0,04	0,1	0
ИТОГО		16,2	26,4	102	630,8	111,41	51,16	3,51	0,18	0,16	13,78	1,51

7 ДЕНЬ (вторник)													
Оладьи с молоком сгущенным	100/20	13,5	12,6	74,6	391	130,83	21,46	0,75	0,1	0,178	0,48	0,05	
Бутерброт с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	282	212,34	27,5	1,15	0,09	0,11	0,14	56	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	0	
ИТОГО		23,2	24,3	130	794	357,79	57,46	2,82	0,26	0,498	0,91	56,05	
8 ДЕНЬ (среда)													
Запеканка из творога со сг/мо	150/20	26,4	19	33,8	438	266,71	36,72	0,8	0,07	0,4	0,54	0,15	
Бутерброт с маслом	35/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0	84	
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0	0	0	
ИТОГО		28,9	27,6	57,5	619	275,07	46,65	1,42	0,12	0,43	0,54	84,15	
9 ДЕНЬ (четверг)													
Помидоры свежие порц	30	0	0	1	7	8	0	0	0	0	13	0	
Плов из курицы	200	17,1	21,4	28,4	377	18,39	33,9	1,54	0,05	0,08	0,76	0	
Компот из замороженных ягод	200	2	0	30	122	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0	
Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	0	
ИТОГО		23,1	21,4	89,4	648	44,39	37	2,34	0,16	0,14	15,36	0	
10 ДЕНЬ (пятница)													
Каша пшенная молочная	200	9,1	11,1	42,6	307	157,56	55,06	1,43	0,22	0,19	0,64	0,01	
Вареное яйцо с зел.горошк	20/20	2,73	2,35	1,14	35,5	13	2,46	0,1	2,46	0,03	5,32	52	
Бутерброт с маслом	35/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0	84	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0	
ИТОГО		14,33	22,05	67,64	525,5	181,39	68,15	2,21	2,73	0,25	7,08	136,01	