

СОГЛАСОВАНО  
Индивидуальным предпринимателем



## Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений

в осенне-зимний период 2022-2023 года  
для учащихся от 7 до 12 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 к. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	9,10	10,88	14,77	126,93	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,36	7,49	18,89	159,00	0,03		30,00	0,21	6,30	16,88	3,15	0,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	1,50	0,50	0,16	0,04	2,50	1,34	0,00
пр	Фрукты свежие	100-200	0,06	0,06	14,70	70,50	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	Итого	595,00	10,59	18,45	63,36	416,43	0,18	6,12	31,40	191,76	177,41	218,16	54,96	2,51

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 2-й вариант из говядины с соусом №528	100	10,32	6,02	12,06	148,00	0,09	0,61	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
171	Гарнир из крупы пшеничной с маслом сливочным	155	6,84	9,19	42,33	267,00	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	5,70	11,18	102,00	0,02	0,73	0,00	0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб ржаной	20	1,78	3,75	12,87	68,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,02	2,50	6,58	74,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	495	21,73	27,46	85,02	659	0,17	42,9067	42,1	0,82	58,4	154,99	43,56	2,9

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	23,24	15,84	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
203	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5,92	6,27	42,05	212,35	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,73	111,80	0,04	1,57	7,00	0,26	54,72	61,51	23,34	1,66
145	Компот из ягод и плодов свежих (свежемороженных)	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,16		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржаной	20	1,78	3,75	12,87	68,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,02	2,80	6,58	74,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	545	33,9	28,9	118,71	846,15	0,43	140,57	55,42	6,63	251,065	384,48	144,66	11,2

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисово-творожная с молоком сгущенным	150/30	10,34	8,01	59,30	353,99	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	1,50	0,50	0,16	0,04	2,50	1,34	0,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,36	7,49	18,89	159,00	0,03		30,00	0,21	6,30	16,88	3,15	0,26
	Итого	420	11,77	15,52	93,19	572,99	0,14	1,84	45,30	0,89	50,47	118,93	26,82	1,05

День 5

№ 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
291	Плов из птицы	230	21,49	12,04	41,09	368,00	0,17	7,50	32,20	6,10	42,47	217,73	62,02	2,15
70(71)	Овощи по сезону (свежие, соленые)	60-100	0,08	0,01	7,91	31,83	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	5,70	11,18	102,00	0,02	0,73	0,00	0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб ржаной	20	1,78	3,75	12,87	68,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,02	2,80	6,58	74,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>26,14</b>	<b>24,30</b>	<b>79,63</b>	<b>643,83</b>	<b>0,22</b>	<b>16,98</b>	<b>32,20</b>	<b>6,61</b>	<b>81,95</b>	<b>254,17</b>	<b>89,48</b>	<b>3,29</b>

День 6

№ 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
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	10,80	11,18	45,46	320,00	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброт с сыром	30/10	7,17	0,34	20,80	100,13	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,59	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>22,04</b>	<b>15,06</b>	<b>83,85</b>	<b>538,73</b>	<b>0,31</b>	<b>3,25</b>	<b>148,6</b>	<b>2,2</b>	<b>475,28</b>	<b>466,31</b>	<b>130,02</b>	<b>3,86</b>

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
234	Котлеты или биточки рыбные	90	7,74	6,30	10,80	195,75	0,07	15,80	11,50	1,20	15,80	60,70	9,80	0,93
112(310)	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	155	3,17	4,96	25,12	130,82	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
139	Капуста тушеная	60	0,12	2,21	4,73	46,20	0,03	17,80	0,00	0,68	58,75	0,68	20,85	0,83
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,03	0,00	0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб ржаной	20	1,78	3,75	12,87	68,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,02	2,80	6,58	74,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>13,96</b>	<b>20,04</b>	<b>75,30</b>	<b>576,77</b>	<b>0,16</b>	<b>75,80</b>	<b>41,50</b>	<b>2,60</b>	<b>98,40</b>	<b>103,63</b>	<b>40,60</b>	<b>2,90</b>

День 8

№ рецепта	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	Цыпленок из кур, бройлера-цыпленка с соусом №528	100	19,67	23,25	8,33	325,00	0,04	0,84	104,80	3,40	57,60	88,00	14,52	1,22
203	Макроны отварные с маслом сливочным	155	5,92	6,27	42,05	212,35	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
70(71)	Овощи по сезону (свежие, соленные)	60-100	0,08	0,01	7,91	31,83	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	5,70	11,18	102,00	0,02	0,73	0,00	0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб ржаной	20	1,78	3,75	12,87	68,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,02	2,80	6,58	74,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>30,24</b>	<b>41,78</b>	<b>88,92</b>	<b>813,18</b>	<b>0,21</b>	<b>10,32</b>	<b>104,80</b>	<b>4,59</b>	<b>121,13</b>	<b>283,41</b>	<b>76,20</b>	<b>5,05</b>

День 9

№ рецепта	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
210	Омлет натуральный	150	11,52	8,90	65,88	393,00	0,08	0,48	48,00	3,68	165,36	219,67	42,18	1,02
131	Горошек овощной отварной (консервированный)	30	1,08	1,24	2,03	23,67	0,27	10,90	0,79	0,65	26,68	69,13	22,65	0,79
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	1,50	0,50	0,16	0,04	2,50	1,34	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,02	2,80	6,58	74,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Фрукты свежие	100-200	0,06	0,06	14,70	70,50	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>13,69</b>	<b>12,96</b>	<b>89,49</b>	<b>550,67</b>	<b>0,41</b>	<b>12,88</b>	<b>49,29</b>	<b>4,49</b>	<b>192,079</b>	<b>291,3</b>	<b>66,17</b>	<b>1,81</b>

День 10

№ рецепта	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	19,84	12,58	29,65	287,00	0,09	14,89	19,19	5,96	48,36	142,21	50,86	2,52
345	Компот из ягод и плодов свежих (свежезамороженных)	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 ржаной	20	1,78	3,75	12,87	68,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,02	2,80	6,58	74,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>23,16</b>	<b>19,31</b>	<b>77,96</b>	<b>551,60</b>	<b>0,16</b>	<b>152,99</b>	<b>19,19</b>	<b>6,76</b>	<b>166,86</b>	<b>234,21</b>	<b>117,98</b>	<b>6,08</b>

Среднесуточные показатели			20,72	48,73	89,98	660,79	0,21	48,47	62,30	22,79	153,30	265,60	80,50	5,02
---------------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------