

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для льготного питания
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)**

Сезон : зимне-весенний

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Эн цен ккал
						В1	С	А	Са	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
15	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	0	0	0	88	0,1	36
243	Сарделька отварная	80	9,3	10,9	0,64	0	0	0	0	0	140,5
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	203
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		27,52	24,6	96,94	0,04	10	0	225,2	3,3	655,82
2-ой день											
70	Огурец соленый	60	0,4	0	0,8	0	1,75	0	0	0	6
260	Гуляш из говядины	100	13,3	6,5	6,2	0	0	0	0	0	221
302	Каша пшенная	150	6,6	9,4	37,9	0	0	0	0	0	229,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		24,06	16,3	88,6	0,04	11,75	0	9,2	2,6	654,42
3-ий день											
52	Салат из свеклы отварной	60	0,42	3,6	4,9	0	0	0	0	0	55,68
235	Натур шницель рыбный	80	8,24	5,96	6,54	0	0	0	0	0	223
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,25
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		15,52	14,76	75,74	0,04	10	0	9,2	2,6	615,85
4-ый день											
67	Винегрет овощной	60	0,83	6	3,93	0	7	0	0	0	73,2
ТТК	Отбивная из филе птицы	80	17,6	15,6	8	0	0	0	0	0	247,2
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		28,61	30,85	91,83	0,04	17	0	9,2	2,6	759,82
5-ый день											
6	Бутерброд с колб п/к	20/40	3,06	8	21,06	0	0	0	0	0	150,74
223/336	Запеканка твор /соус черн см	110/40	19,7	14,3	37,8	0	0	0	0	0	273,4
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		26,82	24,9	93,56	0	10	0	128	2,8	606,94

6-ой день											
15	Сыр твердый	15	3,48	4,42	0	0	0	0	0	0	54
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63
183	Каша молочная рисовая	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	252,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
424	Булочка Домашняя	60	4,3	7,5	26,3	0	0	0	0	0	190,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		20,98	25,02	87,8	0,09	10	0	22	3,2	664,7
2-я неделя											
1-ый день											
75	Икра морковная	60	1	4,5	5,7	0	6,4	0	0	0	76,8
291	Плов из птицы	80/150	19,4	16	41	0	0	0	0	0	351,1
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		25,48	22,25	91,3	0,04	16,4	0	9,2	2,6	646,82
2-ой день											
321	Капуста тушеная	60	1,2	1,93	5,6	0	0	0	0	0	45
268	Биточки из говядины	80	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
302	Каша ячневая	150	6,1	9,5	36,2	0	0	0	0	0	182,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		23,46	23,13	98,3	0,04	10	0	9,2	2,6	608,12
3-ий день											
70	Помидор соленый	60	0,48	0	1,02	0	1,75	0	0	0	12
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,3	8,9	5,8	0	0	0	0	0	203
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,25
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		18,64	14,1	71,12	0,04	11,75	0	9,2	2,6	552,17
4-ый день											
75	Икра свекольная	60	1,18	4,5	5,7	0	6,4	0	0	0	79,2
250	Бефстроганов	80	10,64	5,2	3,2	0	0	0	0	0	232
309	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		22	18,95	88,8	0,04	16,4	0	9,2	2,6	750,62
5-ый день											
6	Бутерброд с колб п/к	20/40	3,06	8	21,06	0	0	0	0	0	150,74
223/336	Запеканка творог /соус черн см	110/40	19,7	14,3	37,8	0	0	0	0	0	273,4
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		26,82	24,9	93,56	0	10	0	128	2,8	606,94
6-ой день											
15	Сыр твердый	15	3,48	4,42	0	0	0	0	0	0	54
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63
183	Каша молочно рисов крупы	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	291

376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	0	0	0	0	0	131
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		20,56	19,88	85,05	0,09	10	0	22	3,2	643,4
В среднем :			23,3	21,6	88,5						647,13

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва .(2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

