

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для льготного питания  
для обучающихся 5-11 классов (с11до 17 лет)  
Сезон : летне - осенний**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Энер цен
						В1	С	А	Са	Fe	
<b>1-я неделя</b>											
<b>1-ый день</b>											
45	Салат из свеж капусты	100	1,3	3,2	6,2	0	17	0	0	0	59,6
260	Мясо тушеное	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	221
302	Каша гречневая	180	10,4	9,3	51,1	0	0	0	0	0	292,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>30,87</b>	<b>20,85</b>	<b>111,05</b>	<b>0,05</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>2,75</b>	<b>815,4</b>
<b>2-ой день</b>											
71	Помидор свежий	100	1,1	0	3,8	0	4,8	0	0	0	12
ТТК	Отбивная из филе птицы	100	17	18,5	10	0	0	0	0	0	309
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	0	0	0	0	0	264,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>27,81</b>	<b>27,8</b>	<b>106,95</b>	<b>0,05</b>	<b>14,8</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>2,75</b>	<b>806,9</b>
<b>3-ий день</b>											
73	Икра из свежих кабачков	100	2,7	7,1	14,5	0	0	0	0	0	133,8
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,8
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	0	0	0	0	0	264,6
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>26,21</b>	<b>34,2</b>	<b>116,45</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>158,7</b>	<b>4,55</b>	<b>873,9</b>
<b>4-ый день</b>											
29	Салат из свеж овощей	100	1,3	3,2	6,2	0	0	0	0	0	73,9
229	Тушеная рыба с овощами	100	11,3	2,9	3,8	0	0	0	0	0	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	0	0	0	0	0	164,7
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>20,85</b>	<b>12,3</b>	<b>83,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>664,9</b>

5-ый день											
20	Салат из свеж огурцов	100	0,7	0	1,7	0	17,4	0	0	0	66,6
260	Гуляш	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	221
302	Каша ячневая	180	7,4	11,3	43,5	0	0	0	0	0	218,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>25,95</b>	<b>18,3</b>	<b>98,05</b>	<b>0,05</b>	<b>17,4</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>727,8</b>
6-ой день											
6	Бутерброд с колб п/к	25/50	6,8	8,13	24,21	0	0	0	0	0	197,5
223/336	Запеканка творожн /соус сл.	160/40	16,7	17,4	45,4	0	0	0	0	0	449,5
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
	<b>Всего</b>		<b>27,56</b>	<b>28,13</b>	<b>104,31</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>2,8</b>	<b>829,8</b>
2-я неделя											
1-ый день											
71	Огурец свежий	100	0,7	0	1,7	0	17,4	0	0	0	22
250	Бефстроганов	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	290
309	Макаронь отварные	180	6,1	9	42,3	0	0	0	0	0	264,6
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>27,71</b>	<b>18,6</b>	<b>97,15</b>	<b>0,05</b>	<b>17,4</b>	<b>0</b>	<b>139,5</b>	<b>1,15</b>	<b>831,9</b>
2-ой день											
14	Сыр твердый	20	0,16	14,5	0,26	0	0	0	4,8	0,6	80
231	Поджарка из рыбы	100	11,3	2,9	3,8	0	0	0	0	0	183
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	0	0	0	0	0	164,7
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>19,71</b>	<b>23,6</b>	<b>77,51</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,3</b>	<b>1,15</b>	<b>651</b>
3-ий день											
71	Помидор свежий	100	1,1	0	3,8	0	4,8	0	0	0	12
264	Говядина тушен в сметане	100	10,1	10,9	13,9	0	0	0	0	0	264
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	0	0	0	0	0	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>21,83</b>	<b>21,55</b>	<b>102,05</b>	<b>0,05</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>738,5</b>
4-ый день											
6	Бутерброд с колб п/к	25/50	6,8	8,13	24,21	0	0	0	0	0	197,5
223/336	Запеканка творожн /соус сл.	160/40	16,7	17,4	45,4	0	0	0	0	0	449,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>24,1</b>	<b>25,53</b>	<b>94,31</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>751,4</b>
5-ый день											
73	Икра из свежих кабачков	100	2,7	7,18	14,5	0	4,6	0	0	0	133,8
289	Рагу из птицы	100/180	14,6	18,4	23,9	0	0	0	0	0	347,2
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>25,31</b>	<b>28,68</b>	<b>97,25</b>	<b>0,05</b>	<b>14,6</b>	<b>0</b>	<b>139,5</b>	<b>3,35</b>	<b>780,7</b>
<b>6-ой день</b>											
14	Сливочное масло	20	0,16	7,5	0,26	0	0	0	0	0	132
15	Сыр твердый	30	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	108
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63
183	Каша молочн овсян крупы	300	9	10,2	43,8	0,09	0	0	0	0	291
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>23,93</b>	<b>27,95</b>	<b>94,11</b>	<b>0,14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>33,5</b>	<b>3,75</b>	<b>836,3</b>
<b>В среднем :</b>			<b>25,1</b>	<b>23,9</b>	<b>98,6</b>						<b>775,7</b>

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





