

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для льготного питания
для обучающихся 5-11 классов (с 11 до 17 лет)
Сезон : зимне-весенний**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Энер цен
						В1	С	А	Са	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
75	Икра свекольная	100	1,9	7,6	9,5	0	5,6	0	0	0	132
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
	Всего		31,47	25,25	114,35	0,05	15,6	0	11,5	2,75	887,8
2-ой день											
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,55	0	9,6	0	0	0	122
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,8
309	Макароньы 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
	Всего		24,91	37,1	108,5	0,05	19,6	0	158,7	4,55	862,1
3-ий день											
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	0	5,67	0	0	0	128
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
	Всего		28,37	35,3	112,65	0,05	15,67	0	11,5	2,75	922,9
4-ый день											
52	Свекла отварная с м/р	100	0,7	6	8,2	0	0	0	0	0	92,8
229	Тушеная рыба с овощами	100	11,3	5,9	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
	Всего		20,25	18,1	85,45	0,05	0	0	11,5	0,55	683,8
5-ый день											

321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	0	0	0	0	0	75
268	Шницель из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
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
	Всего		29,55	29,2	117,65	0,05	0	0	11,5	0,55	776,2
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
	Всего		27,56	28,13	104,31	0	10	0	128	2,8	829,8
2-я неделя											
1-ый день											
52	Свекла отварная с м/р	100	0,7	6	8,2	0	0	0	0	0	92,8
250	Бефстроганов	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	290
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	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
	Всего		24,65	22	103,35	0,05	10	0	11,5	0,55	868,7
2-ой день											
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	0	5,67	0	0	0	128
234	Котлеты рыбные	100	13,3	4,38	9,38	0	0	0	0	0	130,38
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
	Всего		23,21	18,08	92,33	0,05	5,67	0	11,5	0,55	646,38
3-ий день											
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	0	0	0	0	0	75
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
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
	Всего		28,23	28,05	109,65	0,05	0	0	11,5	0,55	798,5
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
	Всего		24,1	25,53	94,31	0	10	0	0	2,2	751,4
5-ый день											
75	Икра свекольная	100	2,37	7,6	9,5	0	5,6	0	0	0	132
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
	Всего		24,98	29,1	92,25	0,05	15,6	0	139,5	3,35	778,9
6-ой день											
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
424	Булочка Домашняя	100	7,28	2,5	43,9	0	0	0	0	0	318
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		27,1	22,45	113,6	0,09	10	0	22	3,2	905,4
В среднем :			26,1	26,5	104						809,3

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

