

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс) завтраки

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.													
Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
	1													
	Завтрак	590	15,08	19,47	93,75	581,55	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0
	Каша рисовая с маслом 250	250	12,1	18,7	57	420		14	202	100,72	100,9		0,2	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	2,31	0,72	21	113,05	0,07			6,9	26,1	9,9	0,6	
	2													
	Завтрак	520	25,06	22,11	95,03	597,41	0,45	2,24	362,2	287,32	405,71	76,41	4,35	0,01
171	Гречка отварная	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66	
105	Тефтели "Нежные" с соусом 90/20	110	8	12,5	10,7	190	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48	
415	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	3													
	Завтрак	500	26,41	15,04	115,53	565,51	0,172	3,89	287,8	283,55	326,34	50,65	3,93	0,03
229	Омлет 200	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
пром	Кондитерское изделие 60	60	4,5	2,02	22,8	147	0,002	2,7		12,6	18,15	13,23	0,44	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
	4													
	Завтрак	590	19,27	16,62	73,59	495,51	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06
171	Вермишель молочная с маслом 250	250	12,1	11,9	21,6	246	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	0,05
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
	5													
	Завтрак	500	23,94	16,92	97,93	555,06	0,24	3,09	223,2	327,51	307,69	63,08	2,62	0,01
196	Каша овсяная 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04	0,99	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
21	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
	6													
	Завтрак	510	17,6	15,76	94,74	571,8	0,272	1,38	167,2	356,12	263,31	41,32	2,73	0,06
226	Макароны с сыром 250/20	270	11,1	11,3	55,2	366,9	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05

418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	7													
	Завтрак	500	17,67	15,83	90,06	521,46	0,233	0,61	131,64	305,2	199,92	51,44	1,867	0,02
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,51	131,64	282,39	113,72	18,84	0,007	0,02
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08			8,8	34	12,8	0,64	
415	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	8													
	Завтрак	500	15,75	16,11	83,69	548,68	0,53	4,18	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03
199	Каша пшенная 200	200	7,78	7,3	25,58	217,54	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	7,32	10,36	138,24	0,08			8,8	34	12,8	0,64	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	9													
	Завтрак	500	24,26	24,2	80,23	616,35	0,559	1,94	269	252,57	190,22	152,46	87,03	33,87
54-28м	Нагетсы из кури 90	90	14,56	14,54	20,1	269,1	0,009	0,64	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05
	Пюре картофельное 150	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,28		21,4	1,18		114,7	85,36	33,81
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	10													
	Завтрак	610	19,09	21,01	68	509,31	0,523	18,5	232	340,09	351,55	116,04	8,87	0
	Биточек сочный 90	90	10,4	17,8	12,9	260	0,42	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
245	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,33	2,68	20,53	131,56	0,003		12	114,4	150,65	40,22	3,39	
420	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4	
403	Фрукт сезонный 150	150	0,6		15	40	0,05	10		16	11	9	2,2	
	ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	532,00	20,41	18,31	89,26	556,26	0,35	7,55	226,12	305,07	270,10	68,86	12,06	3,41

Сотласовано
З. О. директор
у а сс
Регистрация СВ