

**Меню приготавливаемых блюд
горячих завтраков учащихся от 7 лет до 11 лет
на 2023-2024 учебный год (зимне-весеннее)**

1 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
2	Суп молочный с крупой (крупя рисовая)	210	3,1	3,75	6,45	74,80	№121 2017	0,038	0,69	27,7	14,8	134	95,5	0,13
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Пряники	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,045	0	28	10,3	8,55	30,35	0,61
6	Яблоки	100	0,4	0,4	9,80	47,00		0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	652	16,99	17,52	84,93	571,82		0,163	13,73	133,7	60,2	445,95	326,05	4,04
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	110/5	10,69	19	2,02	222,00	№210 2017	0,08	0,2	248,8	12,37	79	173,1	2,02
2	Свекла тушенная в сметанном соусе	80	1,43	5,28	7,46	81,92	№330 №140 2017г.	0,019	1	13,44	14,5	32,7	37,5	1,06

3	Чай с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№376 2017г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Пряник	50	3,2	4,1	34,15	186,50		0,045	0,005	28	10,3	8,5	30,35	0,61
	ИТОГО завтрак:	507	18,61	28,8	78,15	645,94		0,184	4,035	290,24	52,77	143,6	280,15	4,49

СРЕДА

Завтрак

1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	90/50	14,6	17,2	17,5	283,50	№294 2017г.	0,1	0,79	64,9	21,14	65,34	81,9	1,61
2	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,40	168,45	№309 17 г.	0,15	0	0	21,1	4,86	37,2	1,1
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
	ИТОГО завтрак:	520	26,55	25,52	75,99	640,69		0,34	2,38	89,3	73,44	229,3	269,8	3,52

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/60	21,9	20,73	68,70	549,00	№224 2017 г.	0,14	1,68	91,5	56,6	360,2	369,2	1,4
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,82	0	2,4	14,2	4,4	0,36
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,1	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
4	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,80		0,04	0	26	6	16,4	34,8	0,4
5	ИТОГО завтрак:	502	27,8	25,57	126,27	846,94		0,28	4,5	117,5	74,9	397,7	434,5	2,49

ПЯТНИЦА

Завтрак

1	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/60	14,6	7,4	5,70	157,50	№229 2017г.	0,075	5,6	8,73	72,8	58,6	243,3	1,28
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40	0	2,4	3	0,02
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
6	ИТОГО завтрак:	572	21,03	19,87	60,75	516,27		0,255	26,59	48,73	116,15	121,4	372,1	3,1

2 неделя

№ п / п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	29,2	22,1	56,00	540,00	№223 2017	0,12	0,94	130	53,1	391,2	430	1,29
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Печенье(кондитерские изделия)	50	4,17	1,99	38,50	189,00		0,06	0	40,1	11	14,5	53,75	0,91
5	Яблоки	100	0,4	0,40	9,8	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
6	Итого завтрак:	565	33,84	24,51	119,30	836,00		0,21	10,97	170,1	74,5	432,8	492,05	4,68
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Котлета особая (говядина) с соусом №331	90/30	12,4	16,08	12,93	247,50	№269 2017 г.	0,15	0,8	18,2	30,1	36,1	152,9	2,1
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	№171 2017 г.	0,13	0	40	36,66	36,09	156,47	2,65
3	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,80	106,70	№;382 2017г	0,05	1,43	21,96	19,2	137	112,1	0,43
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Зефир	40	0,4	0,05	39,90	163,00		0	0	0	0,75	1,25	0,5	3,9
	Итого завтрак:	540	26,5	27,74	128,01	870,72		0,37	2,23	80,16	99,91	219,64	456,77	9,52
СРЕДА														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная пшеничная	180/10	5,87	4,06	32,9	192,16	№173 2017	0,14	0,63	9,76	47,4	103	172,3	1,38
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,60	№379 2017 г.	0,044	1,3	20	14	125,8	90	0,13
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40	0	2,4	3	0,02
5	Пряники	60	3,88	4,92	40,99	223,80		0,054	0,006	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73
	ИТОГО завтрак:	500	16,15	19,3	109,29	676,08		0,338	1,936	103,36	89,96	247,86	342,22	3,46
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														

1	Фрикадельки(говядина в соусе сметанно-томатном № 331	90/50	11,7	15,39	14,80	248,00	№280 2017	0,07	0,4	24,6	20,6	47,4	117,3	7,07
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017	0,14	18,16	0	27,75	36,98	86,6	1,01
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	ИТОГО завтрак:	552	18,05	20,61	69,76	540,77		0,31	21,39	24,6	63,95	107,78	243,1	8,88

ПЯТНИЦА

Завтрак

1	Свекла, тушенная в соусе №326(молочно-сливочный)	60/20	1,5	4	7,8	72,3	№140 2017 г.	0,03	1	4,48	14,9	35	39,4	1,06
2	Котлеты рыбные(минтай)	90/9	11,05	13,5	13,30	219,60	№234 2017 г.	0,05	0,29	40,7	34,4	41,3	150	1,3
3	Картофель отварной	150	2,86	4,3	23,00	142,35	№310 2017 г.	0,15	21	0	29,3	9,76	79,7	1,16
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
6	Яблоки	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	Итого завтрак	684	19,04	22,62	88,22	634,77		0,3	32,32	45,18	102,2	122,36	317,7	6,44