

Согласовано Директор для
КОГОБУ СП с УИОП г.Белая
Холунца



Калинина Н.В.

Утверждаю Черезова Т.А.



Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов на 2023-2024 учебный год

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
Понедельник											
Завтрак											
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	7,2	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Печень тушенная в соусе	100/70	25,5	22,3	10,0	282,0	7,1	1,4	72,0	32,9	4,6	408-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,5	43,0	280,0	0,0	0,0	215,0	22,0	5,0	463-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		39,6	31,8	98,0	772,8	18,7	1,4	385,0	80,9	10,6	
вторник											
Завтрак											
Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,4	3,3	8,8	70,0	10,2	0,0	0,0	20,0	0,7	59-1997г
Котлета из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,1	0,0	57,6	514,3	0,0	416-1994г
Рис отварной	180	4,2	7,2	46,8	274,8	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	465-1994г

Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		30,1	29,5	128,2	905,4	10,9	5,0	641,6	745,3	6,0	
среда											
Завтрак											
Блинчики с джемом (запеченые)	100/15	3,5	5,6	43,0	298,6	0,5	0,1	0,0	32,0	1,2	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	702-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		7,5	5,6	101,0	549,6	0,5	0,1	57,0	45,0	1,2	
четверг											
Завтрак											
Рыба запеченая	100	19,10	6,60	0,00	139,00	9,60	0,07	0,00	0,00	0,00	310-1994г
Макароны отварные	180	7,4	6,5	38,4	261,0	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	469-1994г
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0	
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	30,6	119,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	591-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		31,5	13,1	100,0	669,0	14,6	0,1	604,0	99,8	5,1	
пятница											
Завтрак											
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,8	4,4	5,1	63,6	1,6	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Жаркое по-домашнему	200	13,2	1,3	29,0	335,0	18,0	0,0	57,6	0,0	0,0	394-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		18,2	5,7	84,1	598,6	22,6	4,8	253,4	126,4	0,9	

2 неделя

	Масса	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)	Рецепт
--	-------	---------------------	----------------	-----------------------------	--------

Прием пищи,наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ценность(к	С	А	К	Ca	Fe	№
Понедельник											
Завтрак											
Огурец соленый к гарниру	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,5	0,0	0,0	6,8	0,1	
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,0	0,0	0,0	204,0	20,4	4,5	463-1994г
Компот из яблок	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		25,9	24,7	111,9	835,4	5,3	0,0	381,0	83,9	4,6	
вторник											
Завтрак											
Салат из свеклы с маслом раст	60	0,8	4,4	5,1	63,6	1,6	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Биточек из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	72,0	642,8	0,0	416-1994г
Макароны отварные	180	7,4	6,5	38,4	261,0	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	469-1994г
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		30,7	28,4	108,9	851,8	4,6	5,8	831,8	854,4	6,4	
среда											
Завтрак											
Запеканка рисовая с повидлом	150/30	7,0	8,0	35,0	300,0	0,6	0,0	204,0	0,0	0,0	419-1983г
Компот из фруктов	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		11,2	8,0	100,8	578,0	0,6	0,0	261,0	13,0	0,0	
четверг											
Завтрак											

Котлета рыбная	100	11,8	8,4	5,0	168,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	30,7	206,4	12,2	0,0	800,0	90,0	1,5	472-1994г
Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,1	4,5	4,0	64,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	53-2004г
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,1	24,1	85,7	694,4	28,4	0,1	900,0	260,0	3,7	
пятница											
Завтрак											
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г
Рис отварной	180	4,2	7,2	46,8	274,0	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	465-1994г
Огурец соленый к гарниру	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,5	0,0	0,0	6,8	0,1	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		22,9	19,9	109,3	765,4	8,3	0,0	704,0	146,3	5,2	

Средний показатель

24,2 19,1 102,8 722,0 11,4 1,7 501,9 245,5 4,4

Технолог РУО Худякова Е.В.