

Согласовано :

Главный государственный санитарный врач в г.Талдигорге, Неклиновском, М-Курганском и Куйбышевском районах Мусиенко С.А. 2020года

Согласовано: Заведующий ООО Матвеево-Курганского района Орлова Е.В. 2020года



**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ -ЗАВТРАК**

для учащихся 7-11лет на 2020-2021 учебного года Осень-Зима, Весна-Лето  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

День: 1 неделя понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
71	Овощи натуральные свежие(СОЛЕННЫЕ)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,71	0,08	0,00	0,00	2,60	16,19	10,86	1,08	0,00		
243	Сосиски, сардельки отварные	80	8,07	22,62	0,36	238,54	0,00	0,00	0,00	0,66	37,00	162,00	20,00	1,80		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	24,00	96,00		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00		
3	Бутерброд с сыром	30	3,59	5,13	9,18	74,40	0,00	0,00	0,00	0,00	97,44	6,61	0,34	0,06		
338	Фрукты свежие	100	0,01	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	0,00		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,47</b>	<b>33,73</b>	<b>81,44</b>	<b>704,95</b>	<b>0,18</b>	<b>19,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,10</b>	<b>182,33</b>	<b>203,47</b>	<b>54,68</b>	<b>98,11</b>		

День: 1 неделя вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
71	Овощи натуральные свежие(СОЛЕННЫЕ)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25		
261	Печень тушенная в сметанном соусе с луком	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	12,70	5240,00	1,00	25,62	14,80	4,72	28,86		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	36,97	27,75	1,01	18,25		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	1,33	0,00	0,00	152,22	21,34	0,48	1,59		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	3,15	0,26	0,00		
338	Фрукты свежие	100	0,01	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	0,00		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,93</b>	<b>22,91</b>	<b>74,24</b>	<b>628,35</b>	<b>1,45</b>	<b>32,78</b>	<b>5273,15</b>	<b>1,79</b>	<b>252,81</b>	<b>91,04</b>	<b>15,73</b>	<b>48,95</b>		

День: 1 неделя среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие/СОЛЕННЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
291	Плов из птицы	160	13,51	7,89	29,16	242,13	0,08	4,82	15,57	0,00	37,07	43,23	1,58	4,82
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	12,88	0,08	0,38
3	Бутерброд с сыром	30	3,59	5,13	9,18	74,40	0,00	0,00	0,00	0,00	97,44	6,61	0,34	0,06
338	Фрукты свежие	100	0,01	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,39</b>	<b>15,20</b>	<b>70,71</b>	<b>541,43</b>	<b>0,18</b>	<b>20,20</b>	<b>25,57</b>	<b>0,64</b>	<b>294,99</b>	<b>86,72</b>	<b>11,26</b>	<b>5,51</b>

День: 1 неделя четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	3,15	0,26	0,00
71	Овощи натуральные свежие/СОЛЕННЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	75,82	0,02	0,80	0,00	0,20	32,48	17,46	0,70	0,73
263	Рагу из говядины	175	9,80	17,48	15,73	345,60	0,40	6,12	0,00	0,00	28,59	36,00	1,83	11,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>14,58</b>	<b>23,38</b>	<b>70,35</b>	<b>587,92</b>	<b>0,47</b>	<b>11,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,64</b>	<b>83,07</b>	<b>71,61</b>	<b>9,85</b>	<b>12,68</b>

День: 1 неделя пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338	Фрукты свежие	100	0,01	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	0,00
71	Овощи натуральные свежие/СОЛЕННЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,80	0,10	1,50	19,75	1,85	39,07	48,53	0,85	3,73
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	36,97	27,75	1,01	18,25
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,00	0,00	14,20	2,40	0,36	2,83
3	Бутерброд с сыром	30	3,59	5,13	9,18	74,40	0,00	0,00	0,00	0,00	97,44	6,61	0,34	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,89</b>	<b>15,10</b>	<b>69,87</b>	<b>490,95</b>	<b>1,34</b>	<b>22,45</b>	<b>52,90</b>	<b>2,64</b>	<b>219,38</b>	<b>109,29</b>	<b>11,82</b>	<b>25,12</b>

день: 2 неделя понедельник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие/СОЛЕННЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,08	4,66	4,66	0,00	21,81	22,03	154,15	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,90	37,36	243,75	0,20	0,00	0,00	0,00	24,74	141,11	4,43	0,00
H	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	75,82	0,02	0,80	0,00	0,20	32,48	17,46	0,70	0,73
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,85</b>	<b>25,98</b>	<b>83,71</b>	<b>605,07</b>	<b>0,35</b>	<b>10,46</b>	<b>4,66</b>	<b>0,64</b>	<b>94,73</b>	<b>195,60</b>	<b>166,34</b>	<b>0,98</b>

День: 2 неделя вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие/СОЛЕННЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
289	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,20	208,00	0,09	11,70	21,00	0,00	28,59	36,00	1,83	11,70
H	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,00	0,00	14,20	2,40	0,36	2,83
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	3,15	0,26	0,00
338	Фрукты свежие	100	0,01	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,07</b>	<b>16,48</b>	<b>62,81</b>	<b>483,50</b>	<b>0,17</b>	<b>28,90</b>	<b>21,00</b>	<b>0,64</b>	<b>80,79</b>	<b>65,55</b>	<b>11,71</b>	<b>14,78</b>

День: 2 неделя среда

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие/СОЛЕННЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
76	Сельдь с луком	50	10,89	3,50	0,91	78,59	0,03	70,00	2,50	0,00	21,20	10,30	0,41	70,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	36,97	27,75	1,01	18,25
H	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	13,90	63,50	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	24,00	96,00
3	Бутерброд с сыром	30	3,59	5,13	9,18	74,40	0,00	0,00	0,00	0,00	97,44	6,61	0,34	0,06
338	Фрукты свежие	100	0,01	0	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,30</b>	<b>14,03</b>	<b>65,68</b>	<b>465,24</b>	<b>1,29</b>	<b>92,75</b>	<b>35,65</b>	<b>0,99</b>	<b>187,31</b>	<b>68,66</b>	<b>35,02</b>	<b>184,56</b>

День: 2 неделя четверг

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие/СОЛЕННЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,71	0,08	0,00	0,00	2,60	16,19	10,86	1,08	0,00
H	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00
380	Кофейный напиток с молоком ступенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	12,88	0,08	0,38
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	8,04	9,07	9,50	191,00	0,70	0,76	66,47	0,00	40,39	15,12	1,03	0,75
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	3,15	0,26	0,00
338	Фрукты свежие	100	0,01	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,56</b>	<b>22,64</b>	<b>93,28</b>	<b>713,61</b>	<b>0,88</b>	<b>16,14</b>	<b>76,47</b>	<b>3,24</b>	<b>223,36</b>	<b>66,01</b>	<b>11,71</b>	<b>1,38</b>

День: 2 неделя пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие/СОЛЕННЫЕ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	5,00	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
259	Жаркое по-домашнему	175	14,81	16,53	15,15	269,71	0,31	21,41	0,00	1,23	28,69	42,84	3,02	6,76
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50	0,03	0,00	0,00	0,39	7,20	0,00	0,06	0,00
3	Бугерборд с сыром	30	3,59	5,13	9,18	74,40	0,00	0,00	0,00	0,00	97,44	6,61	0,34	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,82	0,02	0,80	0,00	0,20	32,48	17,46	0,70	0,73
338	Фрукты свежие	100	0,01	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,76</b>	<b>21,86</b>	<b>65,54</b>	<b>531,43</b>	<b>0,41</b>	<b>37,21</b>	<b>0,00</b>	<b>2,07</b>	<b>190,31</b>	<b>90,91</b>	<b>13,32</b>	<b>7,80</b>