



28.12.2024

**Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) учащихся 1-11 классов**

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>1 день</b>															
Каша пшениная жидкая молочная	200	182	6,83	10,65	42,75	295,45	0,17	1,06	52,73	1,76	125,82	167,61	43,27	1,15	
Какао с молоком	200	382	3,72	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,30	111,11	25,56	2,00	
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
Яблоко свежее	100	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>581,86</b>									
<b>2 день</b>															
Котлеты куриные с соусом	50/70	294	8,90	11,85	12,36	191,64	0,07	0,47	50,62	0,12	48,26	55,91	14,19	1,00	
Пюре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21	
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>533,24</b>									
<b>3 день</b>															
Макароны отварные с сыром	250/20	204	14,07	7,02	53,20	332,50	0,11	0,14	52,00	0,26	194,65	161,95	21,37	1,62	
Компот из свежих фруктов	200	346	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,07	23,02	11,50	7,63	0,24	
Пряник	30		1,59	1,62	20,85	103,20	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	12,30	2,70	0,24	
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>693,80</b>									
<b>4 день</b>															
Салат из белокочанной капусты	100	45	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	

Плов из курицы	200	291	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	6,03	19,47	1,26	46,35	175,33	54,04	1,97
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>576,35</b>								

**5 день**

Кнели из кур с соусом	50/70	301	9,26	15,85	7,19	168,30	0,04	0,94	64,16	0,00	53,61	69,04	12,77	0,91
Гречка отварная	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из сухофруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>696,23</b>								

**6 день**

Макароны отварные с сыром	250/20	204	14,07	7,02	53,20	332,50	0,11	0,14	52,00	0,26	194,65	161,95	21,37	1,62
Компот из свежих фруктов	200	346	0,45	0,1	33,99	141,2	0,02	12	0	0,07	23,02	11,5	7,626	0,24
Пряник	30		1,59	1,62	20,85	103,20	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	12,30	2,70	0,24
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>693,8</b>								

**7 день**

Котлета рыбная с соусом	50/60	234	7,53	5,19	8,21	109,65	0,06	0,24	26,34	0,31	43,32	98,95	16,23	0,50
Пюре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
Чай с лимоном	200/10	377	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>453,25</b>								

**8 день**

Каша рисовая жидкая молочная	200	182	4,64	9,75	39,45	264,55	0,05	1,06	52,73	0,41	118,54	125,58	27,38	0,45
Какао с молоком	200	382	3,72	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,30	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Яблоко свежее	100	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>550,96</b>								

**9 день**

Курица отварная с соусом	70/50	288	15,87	11,83	2,93	181,72	0,04	0,02	30,90	0,12	41,65	111,70	16,64	1,50
--------------------------	-------	-----	-------	-------	------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

Гречка отварная	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из сухофруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>709,65</b>								
<b>10 день</b>														
Винегрет овощной	100	67	1,62	7,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
Рагу из курицы	200	289	14,35	13,39	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69	0,48	42,06	123,66	44,23	2,19
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
<b>Итого:</b>	<b>550</b>					<b>522,78</b>								

Примечание:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017