



СОГЛАСОВАНО

Начальник

Удѣла образования ИГО СК



## Примерное меню

# горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений в зимний период 2022 года для учащихся от 11 и старше

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная	250	20,72	10,29	41,92	343,47	0,17	7,50	32,20	6,10	41,51	217,73	62,02	2,15
1	Булгуровод с маслом сливочным	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,07	1,60	24,40	0,17	152,20	124,60	21,34	0,50
338	Фрукты	100-300	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		26,05	4,00	68,97	548,26	0,19	1,74	91,55	3,43	291,57	307,17	64,03	3,25

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты из биточков рыбные	90	7,41	6,34	10,56	129,37	0,04	0,60	14,51	0,38	35,30	103,09	24,35	0,94
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	167,70	0,16	21,79		1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
139-140	Поджаривонка (Овощи тушеные)	60-100	1,20	2,21	4,74	62,40	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
389	Соус овощные, фруктовые и ягодные.	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		14,874	14,51	77,614	511,87	0,241	32,69	14,51	3,074	104,27	259,4	81,25	5,654

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
301	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	90	49,48	19,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,39	27,69	0,03	0,72		0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
302	Каша рассыпчатая	180	5,50	6,00	24,63	174,60	0,13	0,00		1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,05	132,80	0,02	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		57,884	26,25	73,794	633,89	0,236	1,596	104,8	6,364	137,21	282,88	142,48	5,734

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
200	Рулет	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	3,60	21,81	154,16	22,03	3,06
203	Макаронные изделия отварные	180	7,64	8,10	42,64	274,00	0,08	0,00	40,00	0,70	17,00	52,60	10,14	1,14
204	Компот из ягод и плодов съедозрелых	200	0,52	0,18	28,90	122,00	0,01	27,60	0,00	0,16	23,70	18,40	17,10	0,17
00	Хлеб пшеничный (жареной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>24,29</b>	<b>25,27</b>	<b>84,09</b>	<b>664,40</b>	<b>0,14</b>	<b>28,52</b>	<b>40,00</b>	<b>4,72</b>	<b>67,11</b>	<b>242,56</b>	<b>55,87</b>	<b>4,59</b>

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
201	Шоколад	230	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	8,48	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
30	Овощи сезонные	60-150	0,67	0,06	2,10	12,00	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,05	132,80	0,02	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
00	Хлеб пшеничный (жареной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>26,05</b>	<b>18,69</b>	<b>68,97</b>	<b>548,26</b>	<b>0,19</b>	<b>1,74</b>	<b>91,55</b>	<b>3,43</b>	<b>291,57</b>	<b>307,17</b>	<b>64,03</b>	<b>3,25</b>

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
124	Каша вязкая молочная	250	20,72	10,29	41,92	343,47	0,17	7,50	32,20	6,10	41,51	217,73	62,02	2,15
3	Бургер с маслом сливочным и сыром	20-10-20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	6,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты	100-300	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>		<b>28,15</b>	<b>20,67</b>	<b>84,42</b>	<b>638,87</b>	<b>0,248</b>	<b>17,66</b>	<b>103</b>	<b>6,78</b>	<b>235,65</b>	<b>346,73</b>	<b>83,76</b>	<b>5,21</b>

День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Торты с ягодами	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,02	23,05	1,62	16,50	0,68
203	Макаронные изделия отварные	180	7,64	8,10	42,64	274,00	0,08	0,00	40,00	0,70	17,00	52,60	10,14	1,14
328	Супе красный острый	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,03	0,72		0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	7,40	0,36
00	Хлеб пшеничный (жареной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>17,47</b>	<b>8,42</b>	<b>99,48</b>	<b>515,58</b>	<b>0,13</b>	<b>3,55</b>	<b>40,00</b>	<b>1,24</b>	<b>68,20</b>	<b>97,80</b>	<b>36,60</b>	<b>3,41</b>

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества							
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe				
															0,02	0,90	48,42	4,89
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40												
302	Каша рассыпчатая	150	5,50	6,00	24,63	174,60	0,13	0,00		1,67	10,13	130,64	86,44	2,91				
130-140	Подарнировка (Овощи тушеные)	60-100	1,20	2,21	4,74	62,40	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48				
340	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,05	132,80	0,02	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,69				
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	<b>Итого</b>		<b>26,05</b>	<b>18,69</b>	<b>68,97</b>	<b>548,26</b>	<b>0,19</b>	<b>1,74</b>	<b>91,55</b>	<b>3,43</b>	<b>291,57</b>	<b>307,17</b>	<b>64,03</b>	<b>3,25</b>				

День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества							
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe				
															0,07	0,42	42,00	0,97
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком	180/30	13,24	10,24	75,76	452,30	0,00	0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00		0,28	8,40	22,50	4,20	0,35				
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00		0,28	8,40	22,50	4,20	0,35				
	<b>Итого</b>		<b>15,67</b>	<b>17,75</b>	<b>105,65</b>	<b>648,3</b>	<b>0,104</b>	<b>0,45</b>	<b>82</b>	<b>1,27</b>	<b>167,36</b>	<b>254,69</b>	<b>49,9</b>	<b>1,7</b>				

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества							
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe				
															2,62	15,38	27,60	5,93
289	Риш из птицы	230	16,84	13,99	19,98	273,37	0,01	27,60		0,16	23,70	18,40	17,10	0,17				
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,90	122,60	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	<b>Итого</b>		<b>18,94</b>	<b>0,20</b>	<b>9,66</b>	<b>46,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>4,60</b>	<b>17,40</b>	<b>6,60</b>	<b>0,22</b>				

Предельные показатели

			22,08	19,14	99,30	657,04	0,38	12,99	50,38	28,56	146,21	296,58	99,52	5,06				
--	--	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------	--	--	--	--