

Согласовано:

Директор

О.В. Сидорова" *И* " августа 2021г.

**Примерное двухнедельное меню завтраков, для обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
г. Краснокаменска и Краснокаменского района
(возрастная категория 12 лет и старше)**

Сезон: осень, зима, весна

1 неделя														
№ п-ры	Понедельник	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом и сл/маслом	60	6	8	22	184	0,12	0,15	19,9	1,6	55	2	28,1	189
04/с.246	Каша молочная из трёх круп	205	7,67	9,44	23,8	210,96	0,09	0,08	0,4	0,35	152,1	0,2	14,93	156,7
	Яйцо вареное	40	9	9	38	269	0,05	0,07	9,9	0,8	189	2	40	219
686	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	17,3	87,3	0,03	0,07	0,04	0,8	48	0,02	2	78
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Фрукты /или сок	150/200	0,3	0,2	21,7	90	0,005	0,03	13	0,9	13	1,3	16,5	20,5
		686	26,87	28,14	137,8	912,26	0,295	0,44	43,24	4,75	464,6	5,92	111,43	687,2
№ п-ры	Вторник	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
42	Салат из капусты	100	1,55	5,09	9,97	91,89	0,08	0,05	23,5	1,02	76,12	0,96	16,44	145,1
437	Гуляш	100	18	16,5	7	248,5	0,05	0,18	1,9	1	156	1,7	18	195
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	32	213,9	0,08	0,08	18	0,9	58	2,3	29	101
639	Компот с/ф	200	1	1	31,4	138,6	0	0,01	1,6	0	21,8	2,6	13,2	18,4
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
		636	28,15	31,69	104,97	817,89	0,21	0,42	45	3,52	326,62	8,59	97,94	517,1
№ п-ры	Среда	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
49	Салат из моркови	100	1,4	6,44	12	111,56	0,17	0,38	10,1	1,54	217	1,12	17,6	110
406	Сердце говяжье, тушеное в соусе	100	17,3	10,5	6,92	191,38	0,19	0,2	2,64	2,41	45,74	4,53	31,25	112,4
332	Макаронные изд. отварные	180	4,16	8,44	27,7	203,46	0,05	0,06	0	0,06	61,5	0,72	15,8	29,4
702	Напиток из смородины /вар	200	0	0,5	24,5	102,5	0	0,05	1,36	0,4	18	0,05	0,24	31
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
		636	26,76	27,08	95,72	733,9	0,41	0,79	14,1	5,01	356,94	7,45	86,19	340,4
№ п-ры	Четверг	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
50	Салат из свеклы	100	2,8	4,48	11,76	98,56	0,11	0,15	24,5	1,26	138	0,91	31,5	265
461	Тефтели с хлебом с соусом красный основной	115	16	15	13	251	0,02	0,04	2,7	0,1	164	0,3	12	196
512	Рис припущенный	180	6,5	6,5	45	264,5	0,09	0,05	3,1	0,8	99	1,1	24	97
705	Напиток из шиповника	200	0,5	0,5	20	86,5	0,03	0,09	7	0,1	58	0,4	7	78
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
		651	29,7	27,68	114,36	825,56	0,25	0,43	37,3	2,86	473,7	3,74	95,8	693,6
№ п-ры	Пятница	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
40	Салат витаминный	100	0,7	6,3	12,6	109,9	0,2	0,13	24,4	1,68	60,2	0,8	37	138,6
487	Куриные окорочка отварные	100	16	10	24,9	253,6	0,12	0,09	0,4	1,3	107,7	1,9	22	181
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	32	213,9	0,08	0,08	18	0,9	58	2,3	29	101
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0,03	0	0,3	5,2	0,8	4,4	35
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
	Фрукты /или сок	150/200	0,3	0,2	21,7	90	0,005	0,03	13	0,9	13	1,3	16,5	20,5
		786	24,6	25,6	130,8	852,4	0,405	0,46	55,8	5,68	258,8	8,13	130,2	533,7
	Общее за неделю	3395	136	140	584	4142	2	3	195	22	1881	34	522	2772

Примечание:

№ п-ры - указывается рецептура блюда по сборнику 1996г, 2004г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор УМП "ЮНРОС"
Л.В. Рязанкина

2021г.

2 неделя														
№ п-ры	Понедельник	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
10	Бутерброд горячий с сыром	45	7	7	20,9	174,6	0,06	0,15	4,4	1,1	165	1,66	31,1	108
04/с.246	Каша молочная "Дружба"	205	10,27	10,57	45,06	316,45	0,09	0,19	3,47	0,05	174,09	3,42	44,88	229,55
693	Какао с молоком	200	4,09	5	20	141,36	0,04	0,04	0	0,5	58	0	10	125
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Творожок	100	6	3,5	11,7	102,3					240			
		581	29,66	26,27	112,66	805,71	0,19	0,42	7,87	1,95	644,59	5,48	95,88	486,55
№ п-ры	Вторник	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
50	Салат из свеклы	100	2,8	4,48	11,76	98,56	0,11	0,15	24,5	1,26	138	0,91	31,5	265
388	Котлета рыбная	100	18	15	22	295	0,14	0,25	2,3	1	89	2	30	305
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	32	213,9	0,08	0,08	18	0,9	58	2,3	29	101
639	Компот с/ф	200	1	1	31,4	138,6	0	0,01	1,6	0	21,8	2,6	13,2	18,4
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
	Фрукты /или сок	150/200	0,3	0,2	21,7	90	0,005	0,03	13	0,9	13	1,3	16,5	20,5
		786	29,7	29,78	143,46	961,06	0,335	0,62	59,4	4,66	334,5	10,14	141,5	767,5
№ п-ры	Среда	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
49	Салат "Солнышко"	100	4,2	6,3	21	157,5	0,1	0,21	9,81	0,57	161,1	1,75	45,1	167
437	Гуляш	100	18	16,5	7	248,5	0,05	0,18	1,9	1	156	1,7	18	195
332	Макаронные изд. отварные	180	4,16	8,44	27,7	203,46	0,05	0,06	0	0,06	61,5	0,72	15,8	29,4
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0,03	0	0,3	5,2	0,8	4,4	35
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
		636	30,26	32,44	95,3	794,46	0,2	0,58	11,71	2,53	398,5	6	104,6	484
№ п-ры	Четверг	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
405	Салат из свежей и морской капусты	100	1,4	8,4	9,8	120,4	0,15	0,24	18,2	2,1	111	1,26	33	101
451	Шницель мясной	100	19	18	35	378	0,08	0,06	0,5	0,9	149	1,76	19	205
508	Каша гречневая	180	6,1	6,2	42	248,2	0,11	0,15	2,8	2,2	95,8	2,85	26,29	119,81
96/528	Соус красный основной	50	2,5	2,5	6,5	58,5	0,01	0	0,6	0,1	38	0,9	12,6	7,5
702	Напиток из облепихи/ вар	200	0	0	23	92	0,06	0,07	0	0,3	16	0,06	0	37
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
		686	32,9	36,3	140,9	1022,1	0,41	0,62	22,1	6,2	424,5	7,86	112,19	527,91
№ п-ры	Пятница	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
ГТК	Салат "Трио"	100	1,3	10,07	4,73	114,75	0,12	0,38	20	1,83	125	0,93	19,5	136,3
499	Котлета из к/окорочков	100	16	10,9	18,8	237,3	0,13	0,04	1,3	1,6	163	1,6	15,6	149
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	32	213,9	0,08	0,08	18	0,9	58	2,3	29	101
705	Напиток из шиповника	200	0,5	0,5	20	86,5	0,03	0,09	7	0,1	58	0,4	7	78
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
	Фрукты /или сок	150/200	0,3	0,2	21,7	90	0,005	0,03	13	0,9	13	1,3	16,5	20,5
		786	25,7	30,77	121,83	867,45	0,365	0,72	59,3	5,93	431,7	7,56	108,9	542,4
	Общее за неделю	3475	148,22	155,56	614,15	4450,78	1,5	2,96	160,38	21,27	2233,79	37,04	563,07	2808,36
	Итого за 2 недели	6870	284,3	295,75	1197,8	8592,79	3,07	5,5	355,82	43,09	4114,45	70,87	1084,63	5580,36

Технолог УМП "Юнрос"

Соколова

Соколова Т.А.