

Директор *С.Ф. Сидорова*

"Зн" августа 2021г.

Примерное двухнедельное меню завтраков, для обучающихся
в общеобразовательных учреждениях

г. Краснокаменска и Краснокаменского района

(возрастная категория 7 - 11лет)

Сезон: осень, зима, весна

1 неделя														
№ п-ры	Понедельник	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
	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	P
	Завтрак													
42	Салат из капусты	60	0,94	3,06	5,99	55,26	0,05	0,03	14,05	0,62	45,92	0,58	9,88	88,09
437	Гуляш	100	18	16,5	7	248,5	0,05	0,18	1,9	1	156	1,7	18	195
520	Картофельное пюре	150	2,97	5,3	26,1	164	0,08	0,05	18	0,05	45	1,2	23,5	98,5
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
		566	27	27	95	731	0	0	36	2	283	7	86	458
№ п-ры	Среда	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак													
49	Салат из моркови	60	1	4,6	8,6	79,8	0,12	0,27	7,2	1,1	155	0,8	12,56	78,8
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	150	3,47	7,03	23,1	169,55	0,04	0,05	0	0,05	51,2	0,6	13,2	24,5
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
		566	25,67	23,83	87,72	668,23	0,35	0,67	11,2	4,56	284,64	7,01	78,55	304,3
№ п-ры	Четверг	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак													
50	Салат из свеклы	60	2	3,2	8,4	70,4	0,08	0,11	17,5	0,9	98,8	0,65	22,5	189
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	150	6	6	40	238	0,06	0,05	2,1	0,4	67,8	1	18,5	79
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
		581	28,4	25,9	106	770,9	0,19	0,39	29,3	2,1	403,3	3,38	81,3	599,6
№ п-ры	Пятница	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак													
40	Салат витаминный	60	0,5	4,5	9	78,5	0,15	0,09	17,4	1,2	43	0,6	26,7	99
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	150	2,97	5,3	26,1	164	0,08	0,05	18	0,05	45	1,2	23,5	98,5
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
		716	23,67	21,2	121,3	771,1	0,355	0,39	48,8	4,35	228,6	6,83	114,4	491,6
	Общее за неделю (завтрак)	3115	131	126	548	3854	1	2	168	18	1665	30	472	2540

Примечание:

№ п-ры - указывается рецептура блюда по сборнику 1996г, 2004г, 2011г.



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	60	2	3,2	8,4	70,4	0,08	0,11	17,5	0,9	98,8	0,65	22,5	189
388	Котлета рыбная	100	18	15	22	295	0,14	0,25	2,3	1	89	2	30	305
520	Картофельное пюре	150	2,97	5,3	26,1	164	0,08	0,05	18	0,05	45	1,2	23,5	98,5
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	11	0,9	13	1,3	16,5	20,5
		716	28,17	25,9	134,2	883	0,305	0,55	50,4	3,45	282,3	8,78	12,7	689
№ п-ры	Среда	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
49	Салат "Солнышко"	60	3	4,5	15	112,5	0,07	0,15	7,01	0,41	115,1	1,25	32,2	119
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	150	3,47	7,03	23,1	169,55	0,04	0,05	0	0,05	51,2	0,6	13,2	24,5
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
		566	28,37	29,23	84,7	715,55	0,16	0,51	8,91	2,36	342,2	5,38	89,1	431,1
№ п-ры	Четверг	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
405	Салат из свежей и морской капусты	60	1	6	7	86	0,11	0,17	13	1,5	79,4	0,9	23,6	72,4
451	Шницель мясной	100	19	18	35	378	0,08	0,06	0,5	0,9	149	1,76	19	205
508	Каша гречневая	150	1,56	3,6	21,7	125,36	0,04	0,05	1,8	0,05	25,7	2,05	5,13	40,3
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
		616	27,96	31,3	117,8	864,86	0,3	0,45	15,9	3,45	322,8	6,7	81,63	419,8
№ п-ры	Пятница	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак													
ГТК	Салат "Трио"	60	0,79	6,04	2,84	68,88	0,07	0,23	12	1,1	75,4	0,56	11,7	81,8
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	150	2,97	5,3	26,1	164	0,08	0,05	18	0,05	45	1,2	23,5	98,5
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
		716	24,46	24,14	114,04	771,68	0,315	0,54	51,3	4,35	369,1	6,09	95,6	485,4
	Общее за неделю (завтрак)	3195	138,62	136,84	563,4	4040,8	1,27	2,47	134,38	15,56	1961	32,43	489,2	2511,85
	Итого за 2 недели (завтрак)	6310	270,04	262,97	1111,3	7894,7	2,64	4,73	302,47	33,59	3626	62,68	960,8	5052,14

Соколова