

Утверждено директор ООО "Продольск" Генерал Е.А.

Примерное 15-ти дневное меню для образовательных школ (завтраки возраст детей с 7 до 12 лет) 2023-2024 г.г.

Согласовано директор МАОУ "Саттисская СПШ" Кулдрянова Т.Е.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность ккал	Витаминный состав						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг

1 неделя - понедельник

завтрак с 7 — 12 лет

210	Омлет натуральный	155	13,90	24,80	2,60	269,60	0,11	25,00	324,50	5,42	103,00	225,70	16,10	2,63
15	Сыр (Российский)	20	6,96	8,85	12,80	89,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
377	Чай с лимоном	207	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	25	1,56	0,60	9,92	52,90	0,03	0,00	0,00	0,34	4,40	16,90	6,60	0,40
	Йогурт (Молочный коктейль)	100	3,50	4,00	5,13	95,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	Итого завтрак :	507,00	26,05	38,27	45,65	568,50	0,19	28,75	402,53	6,18	535,60	408,90	52,65	3,82

1 неделя - вторник

завтрак с 7 — 12 лет

288	Птица (голень или филе)отварная	90	7,50	7,02	0,77	151,00	7,20	4,87	17,50	0,80	33,70	63,80	23,07	1,84
309	Макаронные изделия отварные	150	2,86	4,51	26,40	168,40	0,06	0,00	0,00	3,00	4,86	37,10	21,12	1,10
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
379	Кофейный напиток с молоком (Чай с сахаром)	200	3,16	2,67	15,96	110,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,70	90,00	14,00	0,13
	Овощи свежие	35	0,33	0,06	1,14	88,20	0,28	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	Итого завтрак :	500	15,77	15,01	56,67	584,4	7,613	13,67	37,5	4,435	173,96	219,9	72,44	3,84

1 неделя - среда

завтрак с 7 — 12 лет

174	Каша рисовая вязкая с маслом	210	6,00	10,85	42,95	264,00	0,06	0,96	54,80	0,00	130,67	157,44	36,46	0,60
15	Сыр (Российский)	20	6,96	8,85	12,80	128,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
382	Какао с молоком (Чай с лимоном)	200	4,07	3,54	17,57	108,60	0,05	1,50	24,40	0,01	152,20	124,00	21,30	0,47
209	Яйцо вареное	60	5,80	4,60	0,28	63,00	0,02	0,00	10,40	0,25	22,20	77,00	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Итого завтрак :	515	24,75	28,59	86	629,8	0,173	2,481	167,6	1,107	574,57	529,64	80,86	2,87

1 неделя - четверг

завтрак с 7 — 12 лет

268	Котлета мясная	90	13,50	19,80	13,02	261,40	0,06	0,27	36,60	0,32	35,20	154,40	45,60	2,29
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	168,60	0,14	18,30	51,60	0,30	43,69	89,90	28,30	1,06

Боев. Миср. греческ. Кариш

376	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
47	Салат из квашенной капусты (Салат из морской капусты)	35	0,68	2	3,38	34,2	0,01	7,92	0,00	1,50	20,89	13,58	6,40	0,26
	Итого завтрак :	500	19,37	32,03	62,38	580,4	0,246	26,49	88,2	2,545	116,38	281,88	89,95	4,39
1 неделя - пятница														
завтрак с 7 — 12 лет														
223	Запеканка из творога со ступенным молоком 150/20	170	24,80	18,79	47,60	429,00	0,10	0,80	110,50	1,46	332,40	365,70	45,10	1,09
377	Чай с лимоном	207	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	25	1,92	0,75	12,40	52,56	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
338	Фрукт	98	0,40	0,40	9,80	42,00	0,00	10,00	0,00	0,40	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого завтрак :	500	27,25	19,96	85	585,56	0,142	13,63	110,5	2,285	368,1	402,3	64,75	4,15
2 неделя - понедельник														
завтрак с 7 — 12 лет														
173	Каша пшениная вязкая с маслом	210	8,64	11,06	44,32	269,00	0,17	0,96	54,80	0,00	146,77	221,30	44,33	2,34
209	Яйцо вареное	60	5,80	4,60	0,28	63,00	0,02	0,00	10,40	0,25	22,20	77,00	4,80	1,00
382	Какао с молоком (Чай с сахаром)	200	4,07	3,54	17,57	126,60	0,05	1,50	24,40	0,01	152,20	124,00	21,30	0,47
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,56	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Вафли "Венские" (Йогурт)	100	4,00	16,00	54,00	380,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :	595	24,43	35,95	128,57	905,16	0,277	2,46	89,6	0,687	326,67	443,5	78,68	4,31
2 неделя - вторник														
завтрак с 7 — 12 лет														
210	Омлет натуральный с маслом	155	13,90	24,80	2,60	289,60	0,11	25,00	324,50	5,42	103,00	225,70	16,10	2,63
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	12,80	106,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
	Хлеб пшеничный	25	1,56	0,60	9,92	52,90	0,03	0,00	0,00	0,34	4,40	16,90	6,60	0,40
	Пюре фруктовое (Сок в ассортименте)	90	0,80	0,00	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :	502	23,35	34,27	56,02	510,5	0,145	27,851	402,5	6,184	385,6	397	35,15	3,69
2 неделя - среда														
завтрак с 7 — 12 лет														
294	Котлета рубленая из птицы	90	15,06	14,47	14,05	247	0,08	0,31	0,77	2,55	51,62	69,09	19,1	3,12
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,40	138,40	0,06	0,00	0,00	3,00	4,86	37,10	21,12	1,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Овощи свежие	35	0,33	0,06	1,14	6,20	0,28	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	Итого завтрак :	500,00	19,82	20,07	76,23	582,50	0,16	19,69	0,77	18,56	145,40	161,18	64,55	7,79
2 неделя - четверг														
завтрак с 7 — 12 лет														

259	Жаркое по домашнему(с говядиной тушенной)	150	13,88	15,50	14,20	252,80	0,10	5,79	0,00	5,10	26,20	176,30	36,41	3,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
47	Салат из квашенной капусты (Салат из морской капусты)	35	0,68	2	3,38	34,2	0,01	7,92	0,00	1,50	20,89	13,58	6,40	0,26
	Нектар "Бери и пей"													
	Мультифруктовый для питания детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00	100,00	0,02	4,00	0,00	0,20	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак :	610	20,05	22,27	50,11	588,20	0,19	14,61	0,03	7,03	213,69	225,78	69,96	4,47
2 неделя - пятница														
266	Бифштекс рубленый	90	17,47	21,33	0	161	0,05	0	0	0	12,4	154,1	18	2,51
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	2,15	37,36	262,5	0,19	37,5	3,75	24,7	197,2	131,7	4,43	
379	Напиток кофейный на молоке (Чай с лимоном)	200	3,16	2,67	15,94	106,00	0,02	0,38	10,00	0,00	125,60	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Фрукт	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,05	0,05	0,00	0,30	40,80	24,00	12,80	0,96
	Итого завтрак :	525	31,01	27,14	71,58	622,34	0,347	0,43	47,5	4,475	209	486,5	184,75	8,53
3 неделя - понедельник														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	8,64	11,06	44,32	289,00	0,17	0,96	54,80	0,10	146,77	221,30	43,30	2,34
379	Напиток кофейный на молоке (Чай с сахаром)	200	3,16	2,67	15,94	107,00	0,02	0,38	10,00	0,00	125,60	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Йогурт (Молочный коктейль)	100	3,50	4,00	5,13	145,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	Итого завтрак :	535	17,22	18,48	77,79	607,2	0,267	2,24	64,825	0,525	427,87	344,4	83,05	3,1
3 неделя - вторник														
268	Котлета мясная	90	13,53	19,80	12,40	281,40	0,06	0,27	36,60	0,32	35,20	154,40	33,10	2,29
309	Макаронные изделия отварные	150	5,56	4,51	26,44	174,4	0,05	0,00	0,00	2,00	4,80	15,70	21,90	1,10
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	6,00	0,90
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	67,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Овощи свежие	35	0,33	0,06	1,14	6,20	0,28	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	Итого завтрак :	500	21,54	25,22	67,38	587,20	0,43	7,77	36,60	2,96	63,70	207,10	75,25	5,06
3 неделя - среда														
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	70	11,46	12,02	11,91	198,72	0,61	2,84	20,00	0,20	18,00	4,00	45,30	1,20
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36

