

Утверждаю директор ООО "ПродЛогистик" Тенилов Е.А.

Согласовано директор МАОУ "Сатисская СПШ" Кудрявцева Т.Е.

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

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	химический состав											
			пищевые вещества (г)			энергетическая ценность, ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - понедельник завтрак</b>														
210	Омлет натуральный с маслом	205	17,94	32,00	3,35	383,60	0,14	32,26	418,70	6,99	132,00	329,00	20,77	3,39
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	50	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	98,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>582,00</b>	<b>30,09</b>	<b>45,47</b>	<b>46,40</b>	<b>685,50</b>	<b>0,22</b>	<b>36,01</b>	<b>496,73</b>	<b>7,75</b>	<b>564,60</b>	<b>512,20</b>	<b>57,32</b>	<b>4,58</b>
<b>1 неделя - вторник завтрак</b>														
288	Птица(голень или филе)отварная	100	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	180	6,61	5,41	31,68	166,08	0,07	0,00	0,00	3,60	5,83	44,50	25,34	1,32
379	Кофейный напиток с молоком с сахаром) (Чай	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
	Хлеб пшеничный	50	1,92	0,75	12,40	63,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Овощи свежие	40	0,33	0,06	1,14	86,20	0,28	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>21,5</b>	<b>31,37</b>	<b>67,99</b>	<b>688,48</b>	<b>8,184</b>	<b>6,71</b>	<b>119,44</b>	<b>5,395</b>	<b>186,27</b>	<b>264,1</b>	<b>82,59</b>	<b>4,81</b>
<b>1 неделя - среда завтрак</b>														
174	Каша рисовая вязкая с маслом	210	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,00	130,67	157,44	36,46	0,60
209	Яйцо вареное	60	5,80	4,60	0,28	83,00	0,02	0,00	10,40	0,25	22,20	77,00	4,80	1,00
15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	115,00	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	118,60	0,05	1,50	24,40	0,01	152,20	124,00	21,30	0,47
	Хлеб пшеничный	50	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>24,75</b>	<b>28,59</b>	<b>86</b>	<b>676,8</b>	<b>0,173</b>	<b>2,481</b>	<b>167,6</b>	<b>1,107</b>	<b>574,57</b>	<b>529,64</b>	<b>80,86</b>	<b>2,87</b>
<b>1 неделя - четверг завтрак</b>														
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	180	3,72	10,99	21,58	195,79	0,16	21,25	59,93	0,35	50,79	104,40	32,86	1,23
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

47	Салат из квашенной капусты (Салат из морской капусты)	30	0,68	2	3,38	98,2	0,01	7,92	0,00	1,50	20,89	13,58	6,40	0,26
	Хлеб пшеничный	50	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>19,89</b>	<b>33,56</b>	<b>65,38</b>	<b>671,59</b>	<b>0,266</b>	<b>29,44</b>	<b>96,53</b>	<b>2,595</b>	<b>123,48</b>	<b>296,38</b>	<b>94,51</b>	<b>4,56</b>
<b>1 неделя - пятница завтрак</b>														
223	Запеканка из творога со ступенным молоком 180/20	200	29,18	22,11	56,00	470,00	0,12	0,94	130,00	1,73	391,00	429,00	53,06	1,28
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	72,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	50	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 свежий	93	0,40	0,40	9,80	82,00	0,00	10,00	0,00	0,40	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>31,63</b>	<b>23,28</b>	<b>93,4</b>	<b>676,56</b>	<b>0,16</b>	<b>13,77</b>	<b>130</b>	<b>2,555</b>	<b>426,7</b>	<b>465,6</b>	<b>72,71</b>	<b>4,34</b>
<b>2 неделя - понедельник завтрак</b>														
173	Каша пшениная вязкая с маслом 200/10	210	8,64	11,06	44,32	292,00	0,17	0,96	54,80	0,00	146,77	221,30	44,33	2,34
209	Дйпо вареное	60	5,80	4,60	0,28	93,00	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	112,60	0,05	1,50	24,40	0,01	152,20	124,00	21,30	0,47
	Хлеб пшеничный	50	1,92	0,75	12,40	106,20	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
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>620,00</b>	<b>24,43</b>	<b>35,95</b>	<b>128,57</b>	<b>983,80</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>89,60</b>	<b>0,69</b>	<b>326,67</b>	<b>443,50</b>	<b>78,68</b>	<b>4,31</b>
<b>2 неделя — вторник завтрак</b>														
210	Омлет натуральный с маслом	205	17,94	32,00	3,35	393,60	0,14	32,26	418,70	6,99	132,00	329,00	20,77	3,39
15	Сыр (Российский)	30	7,01	8,78	0,27	108,00	15,00	4,50	0,08	0,12	315,00	16,50	15,00	0,33
377	Чай с лимоном 200/7	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	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Нектар "Бери и пей"													
	мультивитфруктовый 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
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>667</b>	<b>117,32</b>	<b>13,74</b>	<b>64,16</b>	<b>680,36</b>	<b>15,71</b>	<b>55,72</b>	<b>524,90</b>	<b>1,37</b>	<b>96,01</b>	<b>97,89</b>	<b>74,66</b>	<b>4,18</b>
<b>2 неделя — среда завтрак</b>														
294	Котлета рубленая из птицы	90	15,06	14,47	14,05	287	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	158,40	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	50	1,92	0,75	12,40	68,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,24	12,40	54,00	15,00	0,00	0,50	8,00	12,00	0,54	2,80
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>23,22</b>	<b>19,87</b>	<b>70,09</b>	<b>576</b>	<b>54,173</b>	<b>15,31</b>	<b>0,77</b>	<b>6,475</b>	<b>81,08</b>	<b>142,19</b>	<b>50,41</b>	<b>7,8</b>
<b>2 неделя - четверг завтрак</b>														
259	Жаркое по домашнему (с говядиной тушеной)	180	16,60	15,50	18,60	303,30	0,12	6,90	0,00	6,12	31,40	211,50	43,60	3,96



		Итого завтрак :	647	18,94	19,25	100,15	604,62	0,967	13,17	20	2,155	25,73	124,48	40,25	47,03
<b>3 недели - четверг завтрак</b>															
<b>3 недели - пятница завтрак</b>															
288	Птица (голень или филе)отварная	100	8,33	7,80	0,85	245,56	0,89	6,01	21,60	0,00	36,78	70,89	25,56	1,11	
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,99	21,58	195,79	0,16	21,25	59,93	0,35	50,79	104,40	32,86	1,23	
379	Напиток кофейный на молоке (чай с сахаром)	200	3,16	2,67	15,94	116,00	0,02	0,38	10,00	0,00	125,60	90,00	14,00	0,13	
	Хлеб пшеничный	50	1,32	0,24	6,83	76,2	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
47	Салат из квашенной капусты (Салат из морской капусты)	30	0,68	2	3,38	124,2	0,01	7,92	0,00	1,50	20,89	13,58	6,40	0,26	
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>560</b>	<b>17,21</b>	<b>23,7</b>	<b>48,58</b>	<b>757,75</b>	<b>1,115</b>	<b>35,56</b>	<b>91,53</b>	<b>2,13</b>	<b>241,06</b>	<b>310,47</b>	<b>88,22</b>	<b>3,51</b>	
<b>3 недели - пятница завтрак</b>															
223	Запеканка из творога со ступенным молоком 180/20	200	29,18	22,11	56,00	390,00	0,12	0,94	130,00	1,73	391,00	429,00	53,06	1,28	
377	Чай с лимоном 200/7	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	50	1,32	0,24	6,83	76,2	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
338	Фрукт	93	1,60	1,60	26,10	152,60	0,01	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>32,23</b>	<b>23,97</b>	<b>104,13</b>	<b>680,8</b>	<b>0,162</b>	<b>23,77</b>	<b>130</b>	<b>2,41</b>	<b>444,2</b>	<b>487</b>	<b>82,86</b>	<b>6,82</b>	
	<b>итого за 15 дней :</b>	<b>8716,00</b>	<b>457,28</b>	<b>399,71</b>	<b>1179,02</b>	<b>10271,90</b>	<b>82,88</b>	<b>263,89</b>	<b>2023,56</b>	<b>53,29</b>	<b>3886,38</b>	<b>5035,47</b>	<b>1237,51</b>	<b>120,46</b>	
<b>Разработал технолог</b>															
<b>Лебеднова Р.Г.</b>															