

Утверждаю директор ООО "Продолгистик" Генцлов Е.А.

Согласовано директор МАОУ "Сатисская СШ" Кудрявцев Е.Е.



Примерное 15-ти дневное меню для образовательных школ (завтраки возраст детей с 12 лет и старше) 2024 - 2025 г.г.

№ рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества (г)						энергетическая ценность, ккал	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)					
			белки		жиры		углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы													
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							
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40							
	Йогурт ( Молочный коктейль, Напиток сывороточный )	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>32,33</b>	<b>46,27</b>	<b>62,28</b>	<b>763,60</b>	<b>0,21</b>	<b>36,01</b>	<b>496,73</b>	<b>7,41</b>	<b>598,20</b>	<b>625,30</b>	<b>76,72</b>	<b>6,58</b>							
233	Рыба, запеченная под молочным соусом 60/30 ( Биточек рыбный 100)	100	9,10	10,10	12,30	173,70	0,11	5,00	111,00	1,40	100,00	1,40	100,40	0,70							
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	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							
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40							
	Овощи свежие (овощи консервированные- зеленый горошек, кукуруза)	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>							
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 в ассортименте (Масло сливочное)	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							
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40							
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>26,63</b>	<b>29,24</b>	<b>99,4</b>	<b>741,6</b>	<b>0,156</b>	<b>2,481</b>	<b>167,6</b>	<b>0,682</b>	<b>607,07</b>	<b>638,44</b>	<b>98,61</b>	<b>4,77</b>							

1 неделя - вторник завтрак

1 неделя - среда завтрак

1 неделя - четверг завтрак

309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,40	158,40	0,06	0,00	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	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	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	8,25	0,50
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>520</b>	<b>21,68</b>	<b>27,08</b>	<b>70,2</b>	<b>634,2</b>	<b>0,162</b>	<b>8,19</b>	<b>36,6</b>	<b>5,245</b>	<b>77,55</b>	<b>229,08</b>	<b>82,77</b>	<b>4,43</b>	

**1 неделя - пятница завтрак**

223	Запеканка из творога со стуженным 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
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40
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>33,51</b>	<b>23,93</b>	<b>106,8</b>	<b>755</b>	<b>0,143</b>	<b>13,77</b>	<b>130</b>	<b>2,13</b>	<b>459,2</b>	<b>574,4</b>	<b>90,46</b>	<b>6,24</b>

**2 неделя - понедельник завтрак**

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	Яйцо 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
	Кондитерское изделие ( или йогурт или джем)	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>

**2 неделя — вторник завтрак**

223	Запеканка из творога со стуженным 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
	Пюре фруктовое ( Фрукт)	123	0,80	0,00	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>550</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>

**2 неделя — среда завтрак**

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
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40
	Овощи свежее (овощи консервированные- зеленый горошек,кукуруза)	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>25,1</b>	<b>20,52</b>	<b>83,49</b>	<b>638,8</b>	<b>54,156</b>	<b>15,31</b>	<b>0,77</b>	<b>6,05</b>	<b>113,58</b>	<b>250,99</b>	<b>68,16</b>	<b>9,7</b>

**2 неделя - четверг завтрак**

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
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
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
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40
	Сок в ассортименте для школьного питания	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>660</b>	<b>21,15</b>	<b>18,92</b>	<b>86,78</b>	<b>708,5</b>	<b>0,169</b>	<b>18,82</b>	<b>0</b>	<b>7,82</b>	<b>105,39</b>	<b>371,88</b>	<b>85,4</b>	<b>9,7</b>

**2 неделя - пятница завтрак**

266	Бифштек рубленый	90	17,47	21,33	0	181	0,05	0	0	0	12,4	154,1	18	2,51
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,86	2,58	44,83	315	0,23	0	45	4,5	29,64	236,64	158,04	5,32
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
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40
	Фрукт свежий	50	0,24	0,24	5,88	26,64	0,05	0,05	0,00	0,30	40,80	24,00	12,80	0,96
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>570</b>	<b>34,53</b>	<b>28,22</b>	<b>92,45</b>	<b>759,64</b>	<b>0,37</b>	<b>0,43</b>	<b>55</b>	<b>4,8</b>	<b>246,44</b>	<b>634,74</b>	<b>228,84</b>	<b>11,32</b>

**3 неделя - понедельник завтрак**

175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	8,64	11,06	44,32	302,00	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	116,00	0,02	0,38	10,00	0,00	125,60	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40
15/14	Сыр в ассортименте (Масло сливочное)	20/10	6,96	8,85	12,80	89,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
	Йогурт ( Молочный коктейль, Напиток сывороточный )	100	3,5	4	5,13	115	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>560</b>	<b>26,06</b>	<b>27,98</b>	<b>103,99</b>	<b>753</b>	<b>0,256</b>	<b>2,261</b>	<b>142,83</b>	<b>0,52</b>	<b>724,37</b>	<b>603,2</b>	<b>110,85</b>	<b>5,3</b>

**3 неделя - вторник завтрак**

268	Котлета мясная	90	13,53	19,80	12,40	241,40	0,06	0,27	36,60	0,32	35,20	154,40	33,10	2,29
309	Макаронные изделия отварные	180	12,28	17,03	44,15	298,00	0,08	0,23	0,04	4,00	22,31	21,60	21,60	1,43
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
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40
71	Овоши свежие (овоши консервированные- зеленый горошек,кукуруза)	30	0,33	0,06	1,14	26,30	0,28	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>30,01</b>	<b>38,31</b>	<b>98,49</b>	<b>746,7</b>	<b>0,44</b>	<b>8</b>	<b>36,636</b>	<b>4,53</b>	<b>110,81</b>	<b>316,6</b>	<b>88,1</b>	<b>6,67</b>

**3 неделя - среда завтрак**

504(Т. В.Лап шина)	Сиченики из птицы и пшена	90	19,70	3,10	4,00	183,50	0,07	0,00	0,00	4,50	8,00	112,00	34,00	0,70
--------------------	---------------------------	----	-------	------	------	--------	------	------	------	------	------	--------	-------	------

