

Согласовано



И.П. Араканова

2020 г.

Утверждаю:

ИП Удилова Н.Б.



2020 г.

## ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячих завтраков для питания учащихся с 7 до 11 лет

(осенне-зимний сезон)

С расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)

в блюдах и кулинарных изделиях

## 1 день

химический состав																		наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка	Цена,	Сумма	Витамины				Минералы											
										С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
<b>Горячий завтрак</b>				<b>20.13</b>	<b>25.27</b>	<b>99.56</b>	<b>664.00</b>			<b>124.4</b>	<b>0.27</b>	<b>12.22</b>	<b>7.18</b>	<b>104.74</b>	<b>323.96</b>	<b>117.36</b>	<b>6.31</b>								
Салат из свеклы отварной с огурцом (№ 55-2005)	100			2.1	4.02	10.3	93			5.92	0.02	0	2.72	30.7	39.4	18.62	1.06								
ИЛИ Нарезка из свежих овощей	60			1.1	0.20	3.80	24			6.00	0.03	0	0.42	10.4	15.2	4.20	0.15								
Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100			8.80	12.9	11.5	193			0.42	0.05	12	2.17	29.7	91.0	16.02	0.52								
ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным	100																								
Гречка вязкая (№510-2004)	180			5.20	7.5	24.7	166			2.01	0.10	0	0.78	10.3	138.8	62.64	2.98								
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0.26	0.17	13.81	52			16.00	0.02	0	0.17	3.0	9.6	2.08	0.16								
Компот из кураги + Витамин С (№638-2004)	200			0.90	0.00	14	74			3.40	0.01	0	0.92	26.3	22.6	16.7	0.55								
ИЛИ Напиток из ягод облепихи с яблоками + Витамин С (№342-2005)	200			0.7	0.3	20.80	69			100	0.02	0	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6								
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6								
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39								

## 2 день

химический состав																		наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка	Цена,	Сумма	Витамины				Минералы											
										С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
<b>Горячий завтрак</b>				<b>21.43</b>	<b>22.49</b>	<b>67.46</b>	<b>651.00</b>			<b>97.16</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>	<b>9.80</b>	<b>120.76</b>	<b>323.53</b>	<b>64.60</b>	<b>6.20</b>								
Салат из картофеля отварного с зеленым горошком (№52-2004)	100			1.7	6.20	8.20	99			13.04	0.08	0	2.80	21.9	47.3	18.71	1.8								
ИЛИ Горошек консервированный	30			2.2	0.08	2.14	17			24.00	0.08	0.00	0.09	10.5	49.41	10.25	0.2								
Мясо тушеное с капустой (Бигус) (№ 440-2004)	200			16.20	15.6	8.20	332			8.12	0.06	0	5.72	77.0	222.5	26.79	2.78								

Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0.26	0.17	13.81	52			16.00	0.02	0	0.17	3.0	9.6	2.08	0.16
Отвар из плодов шиповника +Витамин С (№705 - 2004)	200			0.20	0.10	18.80	77			60	0.01	0	0.57	9.1	2.4	2.42	0.47
ИЛИ Отвар из шиповника с яблоком + Витамин С (№ 388-2005)	200			0.7	0.3	20.80	79			100	0.02	0	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39

**3 день**

химический состав										наименование пищевых веществ							
										Витамины				Минералы			
Наименование блюда	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка	Цена,	Сумма	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Горячий завтрак</b>				21.16	26.79	90.46	671.00			46.82	0.40	0.50	11.38	213.80	332.02	89.02	6.01
Салат из квашеной капусты (№47-2005)	100			1.70	5.00	11.50	86			19.80	0.02	0	5.40	52.0	34.0	16.00	0.70
ИЛИ Икра из кабачков промышленного производства.	30			0.8	2.2	4.4	23			1.40	16.7	0.00	4.40	27	0.2	5.4	0.2
ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	40			0.32	0.04	0.68	4			1.40	0.01	0.00	0.04	9.2	9.6	5.60	0.024
Гуляш (№437-2004)	100			12.64	16.79	2.89	221			0.40	0.30	0.00	1.8	95.18	154.15	21.7	3.06
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3.60	4.50	33.12	158			2.62	0.01	0.5	0.24	42.8	93.2	31.14	1.12
Компот из вишни +Витамин С (№342-2005)	200			0.15	0.08	24.50	115			24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39

**4 день**

химический состав										наименование пищевых веществ							
										Витамины				Минералы			
Наименование блюда	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка	Цена,	Сумма	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Горячий завтрак</b>				23.93	27.22	98.14	685.00			73.12	0.31	59.64	40.69	345.47	486.86	102.85	7.12
Салат из свеклы с сыром и чесноком (№50-2005)	100			2.8	9.41	7.3	133			7.8	0.02	54	2.36	166.2	111	24.4	1.33
Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)	100			12.25	10.84	8.78	123			4.2	0.13	0.04	5.72	139.2	222.46	26.79	3.4
ИЛИ Котлеты из рыбы замороженные промышленного производства с маслом	100			15.22	11.3	8.78	134			4.2	0.13	0.04	5.72	139.2	222.4	26.79	3.4

Рис припущенный с овощами на подгарировку (№512-2004)	220			5.4	6.3	35.3	175			21.12	0.07	5.6	28.5	13.3	93.2	29.4	1.1
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0.26	0.17	13.81	52			16.00	0.02	0	0.17	3.0	9.6	2.08	0.16
Компот из брусники +Витамин С (№342-2005)	200			0.15	0.08	14.50	111			24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39

**5 день**

Наименование блюда	химический состав							Цена,	Сумма	наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка			Витамины				Минералы			
										С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Горячий завтрак</b>				<b>19.91</b>	<b>18.60</b>	<b>80.67</b>	<b>644.33</b>			<b>41.14</b>	<b>0.24</b>	<b>66.83</b>	<b>5.35</b>	<b>204.49</b>	<b>309.20</b>	<b>105.14</b>	<b>4.75</b>
Салат из моркови с яблоками или черносливом (№59-2005)	100			1.06	0.17	8.5	40			4.4	0.05	0	0.34	24.0	44.5	30.4	1.07
ИЛИ Горошек консервированный	30			2.2	0.08	2.14	17			24.00	0.08	0.00	0.09	10.5	49.41	10.25	0.2
горошек консервированный		45	30														
Тефтели мясные (№ 278 - 2005)	100			11.08	12.28	14.62	214			1.06	0.08	48.75	0.75	85.1	133.4	27	1.2
ИЛИ Тефтели (№ 279-2005)	100			9.49	21.97	15.83	304			1.25	0.26	22.19	2.8	74.2	116.6	23.62	1.2
ИЛИ фрикадельки полуфабрикат промышленного производства	100																
Соус сметанно-томатный (№331-2005)	25			0.75	1.25	2.8	33			0.58	0.02	14.08	0.1	12.2	12.2	4	0.13
Сложный гарнир	130/50																
Пюре картофельное (№520-2004)	130			2.60	3.30	16.7	114			1.9	0.006	4	0.17	30.9	67.28	22.5	0.8
Капуста тушеная (№534-2004)	50			1.2	1.1	5.1	44			9.2	0.02	0	0.05	28.5	1.2	1.06	0.42
Компот из смеси ягод замороженный "Вкус лета" +Витамин С (№342-2005)	200			0.15	0.08	14.50	108			24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39

**6 день**

Наименование блюда	химический состав							Цена,	Сумма	наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка			Витамины				Минералы			
										С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Горячий завтрак</b>				<b>26.14</b>	<b>23.20</b>	<b>70.47</b>	<b>645.00</b>			<b>65.62</b>	<b>0.21</b>	<b>34.20</b>	<b>10.39</b>	<b>214.40</b>	<b>310.86</b>	<b>56.18</b>	<b>6.24</b>
Рубленые яйца с маслом и луком (№64-2004)	20			1.94	3.5	0.52	40			0	0.02	34.2	0.11	7.4	23.95	1.4	0.4

ИЛИ Поджаривка из моркови мини припущенной	60			0.80	0.06	3.80	20			2.30	0.03	1201	0.24	16.2	30.6	20.40	0.40
Курица, тушенная с капустой (Бигус) (№ 440-2004)	210			16.9	15	8.50	248			8.5	0.06	0	5.9	80.5	232.0	30.8	3.2
ИЛИ Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004)	100			13.60	15.30	8.30	204			0.48	0.11	24.62	1.09	59.4	188	23.90	1.14
Капуста тушеная (№534-2004)	180			4.08	4.2	18.5	158			33.12	0.06	0	0.44	102.7	4.2	3.8	1.51
Компот из клюквы + Витамин С(№342-2005)	200			0.15	0.08	24.50	108			24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39

**7 день**

Наименование блюда	химический состав							Цена,	Сумма	наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка			Витамины				Минералы			
										С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Горячий завтрак</b>				23.32	25.10	93.65	669.40			45.20	0.21	10.00	16.63	312.80	325.10	76.68	4.73
Салат из белокочанной капусты (№ 45-2005)	100			1.30	3.20	6.40	60			17.00	0.02	0	8.30	25.0	28.3	15.00	0.50
ИЛИ Кукуруза консервированная (после термической обработки)	30	50	30	0.6	0.1	3.2	16			3.20	0.004	0.00	0.20	6.5	8.2	2.6	0.24
Колбаски из индейки (№295-2005)	100			5.6	12.3	11	174			0.00	0.05	10.00	0.30	12	200	19	1.4
кролика припущенные с маслом (№499-2004)	100			5.64	12.2	14.1	186			0.70	0.2	7	61.60	52.8	72.0	19.9	3.20
ИЛИ веточки рулетные из птицы или кролика промышленного производства,	100																
Макаронные изделия отварные с сыром (№204-2005)	180/15			13.2	9.1	33.3	226			0.20	0.07	0.0	4.09	252.0	46.1	22.5	1.7
Компот из смородины + Витамин С(№342-2005)	200			0.15	0.08	24.50	118			28	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39

**8 день**

Наименование блюда	химический состав							Цена,	Сумма	наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка			Витамины				Минералы			
										С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Горячий завтрак</b>				21.13	23.97	78.23	652.00			29.70	0.64	0.20	23.14	120.69	409.41	357.37	8.03
Салат из моркови скурагой (№63-2005)	100			1.7	1.4	16.5	65			1.9	0.02	0	14.4	41.4	63.5	44.4	1.1

ИЛИ Горошек консервированный	30	46	302	2.13	0.08	2.14	15			1.50	0.06	0.00	0.09	10.5	49.4	10.3	0.2
Поджарка (№251-2005)	100			12.4	17.30	1.20	212			2.10	0.4	0.00	5.40	34.80	195.3	253.0	4.5
Овощное рагу (№ 224 - 2004)	180			3.60	4.68	16.47	184			9.7	0.14	0.00	2.63	31.3	98.52	43.20	1.24
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0.26	0.17	13.81	52			16.00	0.02	0	0.17	3.0	9.6	2.08	0.16
Чай с сахаром (№685-2004)	200			0.10	0.00	11.80	48			0.00	0.00	0.20	0.00	0.4	0.7	0.09	0.04
ИЛИ Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0.01	0.00	11.10	45			1.1	0.0	0	0.00	2.8	1.8	0.76	0.07
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39

9 день

Наименование блюда	химический состав							наименование пищевых веществ									
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка	Цена,	Сумма	Витамины				Минералы			
										С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Горячий завтрак</b>				21.82	13.20	81.75	623.00			45.30	0.25	16.60	4.84	70.48	264.44	69.68	3.03
Нарезка из свежих помидоров с луком (№23-2005)	60			0.6	3.7	2.7	88			10.8	0.03	0	0.3	10.6	14.74	10.5	0.5
ИЛИ Кукуруза консервированная (после термической обработки)	30	50	30	0.6	0.1	3.2	16			3.20	0.004	0.00	0.20	6.5	8.2	2.6	0.24
Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	200			18.00	9.00	36.10	315			6.5	0.152	16.60	0.6	36.08	199	39.00	1.4
Компот из смеси "Вишенка" + Витамин С(№342-2005)	200			0.15	0.08	24.50	129			28	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39

10 день

Наименование блюда	химический состав							наименование пищевых веществ									
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, кка	Цена,	Сумма	Витамины				Минералы			
										С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Горячий завтрак</b>				29.11	22.60	85.17	676.00			29.79	0.23	113.62	11.10	132.76	413.67	151.69	9.87
Капуста морская с яйцом (№102-2004)	60			2.9	0.08	1.22	41			0.80	0.03	53.60	0.12	27.00	60.00	70.40	6.9
ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	40			0.32	0.04	0.68	4			1.40	0.01	0.00	0.04	9.20	9.60	5.60	0.024

ИЛИ Горошек консервированный	30	46	302	2.13	0.08	2.14	15			1.50	0.06	0.00	0.09	10.5	49.4	10.3	0.2
Рыба запеченная (№230-2005)	120			19.39	17.52	5.28	257			2.37	0.12	59.52	6.80	39.14	209.80	29.97	0.72
ИЛИ Рыба запеченная в омлете (№249-2014)	100			13.30	11.5	8	189			0.15	0.1	0.04	2.3	33.31	174	23.33	0.52
ИЛИ Гуляш из рыбы (№375-2004)	100			11.35	2.90	3.80	103			3.90	0.05	5.70	2.90	39.42	140.90	37.08	0.8
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3.60	4.50	33.12	158			2.62	0.01	0.5	0.24	42.8	93.2	31.14	1.12
Кисель из клюквы + Витамин С(№342-2005)	200			0.15	0.08	27.10	129			24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71			0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20			0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39





































