



Примерное 10-дневное меню школьных завтраков на 2020-2021 учебный год

Номер технологической рецептуры согласно сборника	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>1 неделя понедельник</b>														
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	24	27,9	21,92	366	0,1	0,3	0,09	0,4	222,4	0,74	46,4	0,57
712/713	Чай с сахаром	200	0	0	14	56		0,1			12	8,24	6	0,8
	<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>27,9</b>	<b>35,92</b>	<b>422</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>234,4</b>	<b>8,98</b>	<b>52,4</b>	<b>1,37</b>
<b>1 неделя вторник</b>														
582; 798	Печень по - строгановски	100	10,8	10,8	3,1	156	0,1	10	0,06	0	14,52	4,5	36,2	2,18
472	Пюре картофельное	150	4,95	5,92	34,95	230,7	0,14	18,17	25,5	1,5	38,9	59,8	17	0,6
714	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,6	56		2,2		0,01	8	9,78	3	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4		2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
таб2 ч1	Овощи/помидоры соленые	55	0,6	0	2,2	12	0,17	12,5	0,095		30			1,13
42	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,16	4,6	0,1	200	128	9	0,2
	<b>Итого</b>		<b>19,65</b>	<b>17,08</b>	<b>76,25</b>	<b>551,1</b>	<b>0,41</b>	<b>44,87</b>	<b>26,155</b>	<b>2,91</b>	<b>91,42</b>	<b>94,48</b>	<b>57,4</b>	<b>4,31</b>
<b>1 неделя среда</b>														
257	Каша вязкая манная молочная с маслом и сахаром	200/10/15	4,8	8,2	45,37	278,85	0,04	0,2	20,2		10,7	38,6	7,9	0,47
725	Какао с молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,04	1,3	18,6	0,01	12,1	175,1	3,1	1,04
	Хлеб пшеничный йодированный	25	3,1	0,36	22,4	96,4		2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
41	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75			4	0,1	2,4	3		0,02
42	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,16	4,6	0,1	200	128	9	0,2
	Кондитерское изделие	1	1,2	2,8	53,3	28,4	0,01	0,15	0,03	0,8	0,05	1,4	2,2	0,1
	<b>Итого</b>		<b>12,76</b>	<b>24,01</b>	<b>133,94</b>	<b>664,15</b>	<b>0,1</b>	<b>3,81</b>	<b>47,93</b>	<b>2,41</b>	<b>225,25</b>	<b>366,5</b>	<b>23,4</b>	<b>1,83</b>
<b>1 неделя четверг</b>														
444,528	Птица тушеная в соусе	130	9,2	12,1	4,99	146,2	0,03	10,2	0,2	0,02	14,2	9,1	3,6	0,7
514	Каша пшеничная вязкая	150	5,8	5,7	34	210	0,13	0	0,3	0,05	1,3	6,42	0,11	4,94
тал 24 ч1	Икра кабачковая ТО	50	0,6	2,91	3,23	41,55	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
692	Кофейный напиток	200	2,8	4	26,5	156	0,7	2	0,22	0,18	24,2	0,27	28	0,12
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4		2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
	<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>25,07</b>	<b>91,12</b>	<b>650,15</b>	<b>0,9</b>	<b>20,71</b>	<b>1,22</b>	<b>4,04</b>	<b>138,12</b>	<b>91,86</b>	<b>50,18</b>	<b>6,45</b>
<b>1 неделя пятница</b>														
451	Котлета рубленая (мясная)	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,08	0,15	0,36	2,39	6,3	166,4	32,13	1,69
332	Макаронные отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,182	3,9	0,19	10,66	51,02	6,57	34,9	2,63
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4		2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
712/713	Чай с сахаром	200	0	0	14	56		0,1			12	8,24	6	0,8
81	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,02	24,1	0		41,6	30,6	14,2	0,58
	<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>24,03</b>	<b>88,2</b>	<b>656,1</b>	<b>0,282</b>	<b>30,25</b>	<b>1,05</b>	<b>14,45</b>	<b>110,92</b>	<b>232,2</b>	<b>88,43</b>	<b>5,7</b>
<b>2 неделя понедельник</b>														
257	Каша вязкая рисовая молочная с маслом и сахаром	200/10/15	3	8	46,7	274,85	0,03	0,2	20,4	0,6	5,9	67	21,8	0,47
725	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	0,04	1,3	18,6	0,01	12,1	175,1	3,1	1,04
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4		2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
42	Сыр твердый	15	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,16	4,6	0,1	200	128	9	0,2
41	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75			4	0,1	2,4	3		0,02
	<b>Итого</b>		<b>12,23</b>	<b>22,61</b>	<b>94,37</b>	<b>627,65</b>	<b>0,08</b>	<b>3,66</b>	<b>48,1</b>	<b>2,21</b>	<b>220,4</b>	<b>393,5</b>	<b>35,1</b>	<b>1,73</b>

2 неделя вторник														
401	Гуляш из говядины	50/75	17,37	8,1	5	165	0,17	1,28	0	0,29	24,36	194,69	26,01	2,32
514	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	23,25	180	0,3			0,55	15,07	205,88	138,1	4,63
712/713	Чай с сахаром	200	0	0	14	56		0,1			12	8,24	6	0,8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4		2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
60	Винегрет овощной	50	0,98	7,07	4,76	86,8	0,07	16,2	0,9	4,6	21,2	0,88	20,3	0,8
	<b>Итого</b>		<b>25,95</b>	<b>22,58</b>	<b>69,41</b>	<b>584,2</b>	<b>0,54</b>	<b>19,58</b>	<b>1,4</b>	<b>6,84</b>	<b>72,63</b>	<b>430,1</b>	<b>191,6</b>	<b>8,55</b>
2 неделя среда														
645	Плов из птицы	230	16,2	15,8	36,2	358	0,087	4,67	0,644	0,15	105,4	5,62	24,68	1,25
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	55	1	2,51	4,92	46,26	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4		2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
692	Кофейный напиток	200	2,8	4	26,5	156	0,7	2	0,22	0,18	24,2	0,27	28	0,12
	<b>Итого</b>		<b>23,1</b>	<b>22,67</b>	<b>90,02</b>	<b>656,66</b>	<b>0,797</b>	<b>14,37</b>	<b>1,364</b>	<b>2,67</b>	<b>158,05</b>	<b>52,34</b>	<b>66,86</b>	<b>2,23</b>
2 неделя четверг														
500;587	Биточки рубленые из птицы с соусом красным основным	100/50	18,9	20,9	14,3	273	0,08	0,15	0,36	2,39	6,3	166,4	32,13	1,69
332	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,182	3,9	0,19	10,66	51,02	6,57	34,9	2,63
таб24	Зеленый горошек ТО	45	3	0,12	8,28	43,8	0,11	11	0,68	0,06	21,45	18,6	6,3	0,68
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,6	26,5	159	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4		2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
	<b>Итого</b>		<b>34,3</b>	<b>35,13</b>	<b>105,68</b>	<b>816,7</b>	<b>0,392</b>	<b>17,83</b>	<b>11,73</b>	<b>14,51</b>	<b>203,54</b>	<b>302</b>	<b>88,53</b>	<b>5,14</b>
2 неделя пятница														
374	Рыба тушеная в томате с овощами	130	8,48	4,08	4,48	89,6	0,1	2,16	0,01	0,82	52,11	238,46	59,77	2,16
523	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,14	18,17	25,5	1,5	38,9	59,8	17	0,6
таб24 ч1	Овощи/огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,14	6,9	0,03	12,5	0,02		7			0,7
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4		2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
714	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,6	56		2,2		0,01	8	9,78	3	0,4
	<b>Итого</b>		<b>15,12</b>	<b>8,82</b>	<b>64,63</b>	<b>391,25</b>	<b>0,27</b>	<b>37,03</b>	<b>26,03</b>	<b>3,73</b>	<b>106,01</b>	<b>328,44</b>	<b>80,97</b>	<b>3,86</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>210,31</b>	<b>229,9</b>	<b>813,62</b>	<b>6019,96</b>	<b>3,871</b>	<b>192,51</b>	<b>90,364</b>	<b>38,27</b>	<b>2738,9</b>	<b>3933,7</b>	<b>734,9</b>	<b>41,17</b>
	<b>в среднем за 10 дней</b>		<b>21,031</b>	<b>22,99</b>	<b>81,362</b>	<b>601,996</b>	<b>0,387</b>	<b>19,251</b>	<b>9,0364</b>	<b>3,827</b>	<b>273,89</b>	<b>393,37</b>	<b>73,49</b>	<b>4,117</b>

1. При составлении меню использовалась литература:
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008 г
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах Авт.-состав. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2005 г
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- 6 Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой