

Согласовано директор
ГБОУ РК СШН

Тюрева Е В/

Утверждено директор
ООО «Питсервис»

В.П. Виноградов

Примерное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов (первая смена)
2022-2023 учебный год

7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	Е	С	А мкг	К	Са	Р	Mg	Fe	І мкг	Se мкг	
сб.год	1 день понед																		
т8/1983	Каша рисовая молочная	210	8,3	10,8	22,35	244	0,14	0,18	0,9	0,96	0,05	225	134	205	39	2,2	49,6	33,1	
№3/1983	Бутерброд с сыром	30/20	7,28	8,2	12,00	141	0,04	0,04	0,4	0,03	0,04	32	84	88	16	0,69	1,2	9,89	
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	0,01	0,07	0,02	0,5	0,06	90	61	46	7	0,8	4,5	0,9	
912/83	Фрукт (яблоко)	130	1,84		26,8	115	0,05	0,06	0,24				17	19		0,48	0	0	
	Итого:	590	17,62	19	76,15	524	0,24	0,35	1,56	1,49	0,15	347	296	358	62	4,17	55,3	43,9	

№ рец	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	Е	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	
2 день вторник																			
497/1983	Пудинг творожный со сг. молоком	110	16,09	27,57	24,87	310	0,05	0,17	0,13	0,17	0,05	144	122	144	19	0,78	19,8	26	
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,36	12,6	62	0,06	0,02	0,6			38	11	65	20	0,8	1,8	12,9	
	Итого:	350	18,69	27,93	52,47	430	0,11	0,2	0,73	0,21	0,35	203	138	217	43	3,58	21,6	38,9	
3 день среда																			
732/1983	Котлета рубленая из птицы	70	6,6	10,28	18,35	156	0,08	0,12		0,6	0,03	176	45	83	42	1,65	0,75	13,8	
824/83	Соус красн осн	50	1,65	1,5	4,45	48	0,01			65,5	1,34	71	5	12	0,2		0,9	0,2	
747/83	Рис отварной	120	2,88	7,09	30,1	172	0,02	0,02	0,93			20	15	36	12	0,56	0,7	6,65	
Та632/1983	Огурец св	50	0,4	6	6	0,02	0,02		4		78	6	16		0,02				
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2			
	Хлеб окский	30	1,95	0,33	12,03	57	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6	
	Итого:	520	13,68	25,20	85,93	491	0,17	0,15	5,33	66,14	79,67	287	90	170	68,04	4,7	3,55	29,25	

№ рец	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	Е	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se
4 день четверг																		
№1/83	Бут-д с маслом, яйцом	20\10\20	4,3	13,87	8,68	176	0,04	0,02	0,4			27	9	46	13	0,62	0	0,14
444/ 1983	Макароны отв с сыром	150/30	10,78	9,81	35,37	294	0,06	0,05	0,15	0,24	0,07	65	160	115	25	1,06	23,4	2,2
1024/ 1983	Нап-к кофейн ый с молоком	200	1,4	1,6	27,7	122	0,02	0,13	0,5	0,01		184	61	46	7	0,11	8,1	1,62
	Итого:	430	16,48	25,28	71,75	592	0,12	0,2	1,05	0,25	0,07	276	230	207	45	1,79	31,5	3,96
5 день пятница																		
658/ 1983	Биточки мясные	50	7,9	7,2	8	129	0,04	0,07	1,6			98	9	65	13	0,6	42,2	26
824/83	Соус красн осн	50	1,65	1,7	4,45	48	0,01			65,5	1,34	71	5	12	0,2		0,9	0,2
342	Капуста св тушенная	130	5,94	9,46	7,35	183	0,04	0,05		25,6	0,13	505	88	62	32	1,26	25,5	0,7
Таб32/1 983	Огурец сол порционно	30	0,84		0,18	5	0,04	0,04		9,38		394	47	38	19	2,25		
1009/ 1983	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6

	Итого:	480	17,83	17,83	43	461	0,17	0,19	2	100	1,77	708	111	178	59	4,36	69,8	35,5	
№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	Е	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	
	6 день понед																		
705/83	Плов из птицы	130	14,54	14,84	25,05	285	0,09	0,12	1,35	4,8	0,16	36	25	194	45	1,76	0,5	9,2	
Та632/1 983	Помидор св порционно	25	0,2		3	3	0,02	0,02		4		78	6	16		0,02			
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2			
912/83	Фрукт (яблоко)	130	0,48		13,56	55	0,01	0,03	0,36	15,6		298	19	13	11	2,64	2,35		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,36	12	62	0,06	0,02	0,6			38	11	65	20	0,8	1,8	12,9	
	Итого:	515	17,82	15,2	68,61	463	0,18	0,2	2,31	24,4	0,46	471	66	296	80	7,22	4,65	22,1	
	7 день вторник																		
Т8/1983	Каша геркул-я с маслом	210	12,49	18,26	40,74	382	0,21	0,17	0,9	0,52	0,52	273	139	232	63	1,9	51,3	14,5	
1009/ 1983	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01	1,2	2,8		30	7	10	18	0,6			
912/83	Фрукт (яблоко)	130	0,55		15,91	60	0,01	0,03	0,3	13		248	16	11	9	2,2	1,96	0,22	

01.03.98	Бутерброд с сыром	30 /20	6,55	7,38	10,8	127	0,04	0,02	0,4			25	7	44	13	0,6	1,2	8,6
	Итого:	590	19,79	25,64	82,45	627	0,26	0,23	2,8	16,3	0,52	576	169	297	103	5,3	54,5	23,3
№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	Е	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se
	8 день среда																	
420/1983	Запеканка рисовая с творогом с маслом слив	200/10	9,25	13,15	34,00	385	0,11	0,22	0,15	0,11	0,01	56	84	144	17	0,66	5,48	7,43
Та632/1983	Бутерброд с маслом	30\10	2,53	7,25	12,69	122	0,04	0,02	0,4			27	9	46	13	0,62		0,14
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
915/1983	Фрукт (яблоко)	100	0,5		10,75	33	0,03	0,02	0,42	42		138	24	16	9	0,2	1,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	8,4	42	0,04	0,02	0,4			25	5	17	7	0,32	1,2	8,6
		570	14,08	20,64	80,84	640	0,18	0,27	0,97	42,2	0,31	240	118	185	37	3,18	8,08	16
	9 день четверг																	
668/8241983	Тефтели мясные с соусом	50/50	7	11,05	10,61	146	0,06	0,08	0,08	3,26	0,22	54	19	96	21	0,78	0,69	0,15

405/83	Каша гречнев рассыпчатая	150	5,47	4,60	17,45	127	0,21	0,12	4,55		0,27	219	14	180	120	4	22,3	3,5
1024/83	Кофейный напиток с моло ком	200	1,4	1,6	27,7	122	0,02	0,13	0,2	0,01		184	61	46	7	0,11	9	1,8
	Хлеб окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	420	15,17	17,47	63,78	433	0,33	0,35	5,23	3,27	0,49	470	98	353	158	5,39	33,2	14
	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	Е	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	
	10 день пятница																	
№2/83	Бутерброд с повидлом	30/ 30	9,00	0,61	42,96	128	0,06	0,02	0,32	0,01	0,05	38	14	67	21	1,1	1,8	12,9
471/83	Омлет натур с сыром	120	17,35	19,6	6,22	279	0,07	0,48	1,7	0,39	0,24	203	381	354	28	2,4	41,7	30,2
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	400	27,85	20,43	72,2	503	0,17	0,53	2,42	0,14	0,32	275	404	460	63	6	44,7	43,1
	Среднее значе ние за период	486	17,90	21,46	69,71	516	0,19	0,24	2,16	24,4	0,58	380	170	271	100	4,45	32,7	27

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности.

Зам директора _____ /Т. Э. Горбачева/
Бухгалтер _____ / О.В Каркконен /