

Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 5-11 классов

№	Наименование блюда	Выход в граммах	Сборник Рецептур	Энерг. Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле-Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<i>1-день</i>																
1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	402	26,6	20	48	0,16	0,28	15	61,7	16,7	184	22,4	18,8	47,88
2	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	115,4	1,6	5,6	6,35	0,05	0,03	15,4	0	19,7	41,3	26,8	1,37	16,12

4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3		14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	560		688,4	30,9	26,1	91,21	0,28	0,35	32,1	224,7	317	284,2	63,55	21,71	70
2-день																
1	Тефтели из говядины с соусом	90/20	472/2008	395,67	17,1	30,96	38,98	0,17	0,23	12,5	63,8	168	149,6	27,5	1,76	43,91
2	Макаронны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
3	Нери кабачковые	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	13,33
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	620		782,07	25,8	38,56	102,1	0,37	0,32	14,7	232,8	279	318	72,9	5,88	70
3-день																
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,38	0,19	0,28	14,2	77,5	116	106	31,25	2	38,46
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
3	Огурец соленый	1/80	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	11,2
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2
	Итого	590		760,51	25,3	24,25	102,6	0,44	0,45	37,2	241,5	299	294,4	95,65	5,92	70
4-день																
1	Оладьи из печени	1/100	476/2008	308,86	19,1	13,75	10,62	0,23	1,76	15,8	7770	107	173	21,2	6,25	46,7
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	58	84	30	1	5,76
3	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	8,4
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого	570		802,61	28,2	19,95	101,2	0,48	1,93	38,8	7934	293	361,4	85,6	10,17	70
5-день																
1	Рагу из птицы	1/100/150	489/2004	390,97	16,8	30,6	60,3	0,15	0,23	12	52,17	107	186	25	1,6	52
2	Зеленый горошек	1/80	пром.пр-ва	32	2,56	0,16	5,28	0,12	0,05	4,13	12	81	104	33	2,6	12
3	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3		14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	590		591,97	22,1	31,28	102	0,34	0,32	18,7	224,17	258	356,4	72,4	5,72	70

6-день																
1	Жирное по домашнему	1/190/40	436/2004	406,3	17,2	31,27	61,6	0,24	0,25	12,7	55,5	164	206	21,7	1,77	55,6
2	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
3	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	550		597,5	20,5	31,77	99,3	0,34	0,32	31,9	215,5	320	312,4	62,1	4,49	70
7-день																
1	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	239,33	31,3	33,27	41,21	0,05	0,28	8,75	65	109	133,7	23,75	1	45,58
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
3	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	93	40	20	0,8	8,28
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	570		677,39	38,3	38,27	103,9	0,29	0,44	21,6	229	327	324,1	88,15	4,32	70
8-день																
1	Тефтели из говядины с соусом	90/20	472/2008	395,67	17,1	30,96	38,98	0,17	0,23	12,5	63,8	168	149,6	27,5	1,76	43,91
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	13,33
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	620		782,07	25,8	38,56	102,1	0,37	0,32	14,7	232,8	279	318	72,9	5,88	70
9-день																
1	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	239,33	31,3	33,27	41,21	0,05	0,28	8,75	65	109	133,7	23,75	1	45,58
2	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	7,53
3	Зеленый горошек	1/70	пром.пр-ва	28	2,24	0,14	4,62	0,1	0,05	3,62	10,5	94,5	91	29,1	2,33	10,89
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	580		638,73	41	37,81	111,6	0,3	0,4	14,6	235,5	295	390,1	91,25	6,55	70
10-день																
1	Биточки рыбные	1/100	464/2008	241,25	18,5	19,25	19,37	0,18	0,29	14,3	50	86,3	232,4	31,25	2	38,69

2	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,04	0,01	0	0	49	72	6	0,6	11,65
3	Салат из квашеной капусты	1/85	45/2004	51,68	0,9	3,35	4,08	0,02	0,03	9,18	0	34,7	20,4	10,88	0,82	13,66
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	595		622,23	27,6	28,2	85,35	0,31	0,37	25,6	210	240	391,2	62,53	4,94	70