



СОГЛАСОВАНО

Начальник

Отдела образования ИРОСКС

Мартirosян Г.В.



Примерное меню
Горячего питания (завтраки) для общеобразовательных
учреждений
В зимний период 2022 года
для учащихся от 7 до 11 лет

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная	250	20,72	10,29	41,92	343,47	0,17	7,50	32,20	6,10	41,51	217,73	62,02	2,15
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,07	1,60	24,40	0,17	152,20	124,60	21,34	0,50
338	Фрукты	100-300	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		26,05	4,00	68,97	548,26	0,19	1,74	91,55	3,43	291,57	307,17	64,03	3,25

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты или биточки рыбные	90	7,41	6,34	10,56	129,37	0,04	0,60	14,51	0,38	35,30	103,09	24,35	0,94
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,30	0,00	1,40	36,98	86,60	27,80	1,01
139-140	Полгарнировка (Овощи тушеные)	60-100	1,20	2,21	4,74	62,40	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные.	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		14,254	13,55	70,814	481,42	0,221	29,2	14,51	2,844	96,88	242,09	75,75	5,45

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
301	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	90	49,48	19,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,39	27,69	0,03	0,72		0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
302	Каша рассыпчатая	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,05	132,80	0,02	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		56,964	25,24	69,694	604,79	0,216	1,596	104,8	6,084	135,52	261,11	128,07	5,22

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	3,60	21,81	154,16	22,03	3,06
203	Макаронные изделия отварные	150	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,90	122,60	0,01	27,60	0,00	0,16	23,70	18,40	17,10	0,17
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		23,01	23,92	76,98	618,40	0,12	28,52	33,30	4,60	64,28	233,79	54,18	4,40

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	230	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	8,48	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
70	Овощи сезонные	60-150	0,67	0,06	2,10	12,00	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,05	132,80	0,02	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		26,05	18,69	68,97	548,26	0,19	1,74	91,55	3,43	291,57	307,17	64,03	3,25

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная	250	20,72	10,29	41,92	343,47	0,17	7,50	32,20	6,10	41,51	217,73	62,02	2,15
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	20/10/20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты	100-300	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		28,15	20,67	84,42	638,87	0,248	17,66	103	6,78	235,65	346,73	83,76	5,21

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тфтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
203	Макаронные изделия отварные	150	6,87	7,29	38,38	246,60	0,07	0,00	36,00	0,63	15,30	47,34	10,26	1,02
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,03	0,72		0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		16,70	7,61	95,22	488,18	0,12	3,55	36,00	1,17	66,50	92,54	36,72	2,29

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
139-140	Поджаренная (Овощи тушеные)	60-100	1,20	2,21	4,74	62,40	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,05	132,80	0,02	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		26,05	18,69	68,97	548,26	0,19	1,74	91,55	3,43	291,57	307,17	64,03	3,25

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	180/30	13,24	10,24	75,76	452,30	0,07	0,42	42,00	0,97	147,86	229,39	44,30	1,07
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Итого		15,67	17,75	105,65	648,3	0,104	0,45	82	1,27	167,36	254,69	49,9	1,7

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
289	Рагу из птицы	230	16,84	13,99	19,98	273,37	2,62	15,38	27,60	5,93	37,58	181,51	37,58	2,40
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,90	122,60	0,01	27,60	0,00	0,16	23,70	18,40	17,10	0,17
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		18,94	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Среднесуточные показатели		22,08	19,14	99,30	657,04	0,38	12,99	50,38	28,56	146,21	296,58	99,52	5,06