

Утверждаю:
И.И. Прокопченко В.И.

Согласовано:
МБОУ СОШ №4 Шафнер О.Н.

Примерное питательное меню горячего питания (завтрак)
для учащихся 5-11 классов

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ.	жив	общ.	раст.		моноиди сахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ДЕНЬ 1																					
173	Каша молочная пшеничная	250	183,4	7,63	5,72	5	3,82	46,2	10,07	36,12	4,95	2,8	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63	260,3
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33			133,33	111	25,56	2	125,11
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
15	Сыр порция	20	8,6	4,5	4,5	5,7						0,86	0,01	0,14	52	0,1	176	10	7	0,2	53,73
	Итого	500	377,5	19,47	13	11,82	4,94	93,94	36,91	57,02	6,55	5,34	0,35	4,07	40	1,77	596,68	554,35	146,91	5,33	544,34
ДЕНЬ 2																					
261	Печень тушен. в соусе	100	74,3	13,5	13,5	9,2		8,6	1,3	4	0,6	2,4	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	171,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	124,68	11,87	0,04	5,47	3,2	53,12	1,39	51,73	10,53	1,6	0,27				19,47	280	186,67	6,68	309,15
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47			0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого	560	415,18	29,46	13,54	15,12	3,65	92,93	13,11	76,52	12,75	4,81	0,5	12,97	5240	1,59	73,42	580,23	230,25	14,31	625,55
ДЕНЬ 3																					
290	Курица туш. в соусе	100	75,8	11,5	10,5	8,57	0,08	2,9	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33	134,7
303	Каша ячневая	200	158,3	4,31	0,05	5,63	0,55	27,75	0,56	27,19	3,45	0,54	0,08				35,76	148,3	21,32	148,3	179
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
349	Компот из смеси сухофрукто	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	Итого за завтрак	560	398	20,53	10,55	14,95	1,38	99,65	39,1	60,55	8,11	3,79	0,17	0,9	22	1,12	83,28	316,4	81,84	157,09	615,28
ДЕНЬ 4																					
291	Плов из курицы	200	129,7	16,9	13,81	10,5	0,49	35,7	2,31	33,4	1,88	5,07	0,11	6,03	19,5		46,34	175,3	54,03	277,75	305
349	Компот из смеси сухофрукто	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
	Итого за завтрак	460	293,6	21,62	13,81	11,25	1,24	104,7	40,38	64,33	6,37	7,25	0,17	6,83	19,5	0,79	62,53	260,4	101,88	279,21	606,58
ДЕНЬ 5																					
239	Тефтели рыбные	100	75,22	7,33	5,83	5,17	1,65	10,38	1	9,38	0,85	1,05	0,07	0,36	27,5	2,13	36,73	98,83	16	0,53	117,37
312	Картофельное пюре	200	163,33	4,1	0,06	3,1		25,5	1,9	23,6	2,3	3,67	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
349	Компот из смеси сухофрукто	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
	Итого	560	402,45	16,15	5,89	9,02	2,4	104,88	40,97	63,91	7,64	6,9	1,67	6,16	71,7	3,12	103,92	286,53	99,45	3,13	565,25

ДЕНЬ 6

175	Каша рисовая молочная	250	221,75	4,13	0,13	10,75	0,88	29	18,13	20,75	12,38	1	0,5	2,4	89,5	0,5	115	160	33,4	1,6	229,25
379	Напит.кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
15	Сыр порция	20	8,6	4,5	4,5	5,7						0,86	0,01	0,14	52	0,1	176	10	7	0,2	53,73
	Итого	500	410,95	15,79	7,43	19,57	1,46	79,94	47,35	42,5	14	3,47	0,58	4,01	141,5	1,19	460,02	341,1	84,58	4,7	543,38

ДЕНЬ 7

278	Тефтели мясные	100	62,83	8,67	5,75	9,33	0,33	13,83	3,17	10,67	3,5	1,87	0,07	2	29,17	0,5	40,17	204,58	27,25	3,75	174
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	124,68	11,87	0,04	5,47	3,2	53,12	1,39	51,73	10,53	1,6	0,27				19,47	280	186,67	6,68	309,15
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
359	Кисель	200	161,2	0,24		0,12	0,12	35,76	28,52	7,24	1,94	0,34		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
	Итого	560	365,81	24,34	5,79	15,37	4,1	124,45	34,03	90,43	17,46	4,49	0,38	82	29,17	1,27	78,19	530,1	229,73	11,21	733,43

ДЕНЬ 8

229	Рыба туш. в томате с овощам	120	92,7	18,4	17,8	4,4	1,8	2,25	2,2	0,05	0,68	1,8	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,83	121,4
304	Рис отварной	200	136,57	4,89	0,09	7,23	0,71	48,89	0,53	48,36	2,06	0,37	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7	280,15
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого	580	445,47	27,38	17,89	12,08	2,96	82,35	13,15	69,2	4,36	2,98	0,19	2,07	58,2	3,61	70,63	408,63	94,72	4,16	546,75

ДЕНЬ 9

288	Курица отварная	100	63	21,67	21,67	13,33						2	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	206,67
306	Гороховое пюре	200	119,25	18,2	0,056	6,86	0,12	41,42	4,08	37,24	9,81	4,43	0,4		280		123,86	307,14	99,8	6,29	299,8
375	Чай с сахаром, лимоном	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
	Итого	560	398,45	43,96	21,726	20,64	0,57	72,63	14,5	58,03	11,43	7,24	0,48	0,27	300	0,76	187,81	511,7	146,38	10,92	651,67

ДЕНЬ 10

246	Гуляш	100	71,58	11,83	11,17	11,5	0,08	3,75	2,25	1,5	0,57	0,67	0,08	4,67		0,58	19,25	57,92	17,58	1,92	165,83
303	Каша перловая	200	140	2,88	0,04	5,6	0,71	42,25	0,65	41,59	4,93	0,39	0,05				25,7	206,54	25,52	1,15	244,8
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
	Итого за завтрак	560	427,78	18,8	11,21	17,55	1,24	77,21	13,32	63,88	7,12	1,87	0,17	4,94	0	1,17	68,9	325,69	69,68	5,7	555,83

ДЕНЬ 11

173	Каша молочная пшеничная	250	183,4	7,63	5,72	5	3,82	46,2	10,07	36,12	4,95	2,8	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63	260,3
379	Напит.кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
15	Сыр порция	20	8,6	4,5	4,5	5,7						0,86	0,01	0,14	52	0,1	176	10	7	0,2	53,73
	Итого за завтрак	500	372,6	19,29	13,02	13,82	4,4	97,14	39,29	57,87	6,57	5,27	0,36	4,21	92	1,77	622,02	575,35	150,68	5,73	574,43

ДЕНЬ 12

181	Каша молочная манная	250	183,4	7,63	5,73	5	3,83	46,2	10,08	36,13	4,95	2,8	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63	260,3
379	Напит.кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
424	Булочка домашняя	50	16,27	3,64	0,14	6,26	1,39	21,96	5,8	16,88	1,38	0,5	0,6		2		10	35	13,7	0,65	159
	Итого за завтрак	500	363,17	14,87	8,67	13,93	5,35	97,36	44,15	53,97	6,46	4,23	0,91	4,07	42	1,08	445,67	561,25	142,53	5,68	574,5

ДЕНЬ 13

259	Жаркое по домашнему	250	161	21,92	19,08	24,08	0,54	18,26	1,49	16,78	1,76	2,98	0,41	28,14		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	377,47
377	Чай с сах.и лимоном	200	203,2	0,53				9,47	9,6	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшенич.	60	17,1	3,56		0,45	0,45	21,74	0,95	20,79	1,49	0,68	0,04			0,59	10,35	39,1	14,85	0,5	105,2
	Итого за завтрак	510	381,3	26,01	19,08	24,53	0,99	49,87	12,04	37,84	3,52	3,79	0,45	30,27	0	2,21	62,07	347,23	83,94	7,09	524,27