

Примерное двенадцатидневное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций

Вид меню: Меню с 1-4 кл.

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткие характеристики	Номер рецептуры	выход одного блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
комплекс 1																
1	Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно		630	0.24	0.03	0.8	4	0.01	0.01	3.06	0.02	0.06	7.04	12.85	4.28	0.16
2	Биточки "Дружба"	ТТК	680	11.67	13.1	10.76	209	0.08	0.13	0.12	0.02	3.69	16.47	110.67	17.16	1.15
3	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	№ 510, таблица №	160/3	4.52	8	22.15	179	0.03	0.02	0	0.06	0.62	13.49	108.64	71.5	2.44
4	Чай с сахаром с лимоном	№ 686	200/7	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	6.05	9.78	5.24	0.9
5	Хлеб цельнозерновой ржаной		320	1.17	0.19	8.88	44	0.04	0.01	0	0	0.19	3	9.75	2.1	0.16
6	Хлеб белый		330	2.82	0.93	15.6	83	0.11	0.04	0	0	1.07	7.2	25.59	9.66	0.81
Итого по группе:				21	22	73	578	0.27	0.22	6.08	0.12	5.72	55.25	277.26	109.96	5.64

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткие характеристики	Номер рецептуры	выход одного блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
комплекс 1																
1	Десерт фруктовый		100	0.9	0.2	8.1	40	0.04	0.03	60	0.05	0.2	34	23	13	0.3
2	Биточки рыбные	ТТК	680	9.82	4.51	11.75	127	0.06	0.1	0.51	0.02	1.36	50.27	130	22.36	1.01
3	Пюре картофельное	№ 520	150	3.09	5.45	18.26	146	0.14	0.11	18.16	0.08	1.35	39.98	86.67	27.94	1.02
4	Кофейный напиток	ТТК	200	0.8	0.4	15.37	62	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.04
5	Хлеб цельнозерновой ржаной		320	1.17	0.19	8.88	44	0.04	0.01	0	0	0.19	3	9.75	2.1	0.16
6	Хлеб белый		330	2.82	0.93	15.6	83	0.11	0.04	0	0	1.07	7.2	25.59	9.66	0.81
Итого по группе:				19	12	78	502	0.39	0.29	78.87	0.15	4.17	134.15	276.01	75.06	3.34

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
комплекс 1																
1	Гуляш из говядины	№ 437	80	11,8	10,52	2,04	153	0,03	0,06	0,58	0,04	1,78	14,29	10,12	3,27	0,23
2	Макаронные изделия отварные	№ 332, 516	150	5,22	4,79	32,03	186	0,06	0,02	0	0,05	0,51	11,23	38,88	8,39	0,84
3	Чай с сахаром	№ 685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
4	Хлеб белый		030	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	25,59	9,66	0,81
Итого по группе				20	16	65	481	0,2	0,15	0,68	0,09	3,44	37,97	80,83	25,72	2,74

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
комплекс 1																
1	Десерт фруктовый		100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	0,05	0,2	34	23	13	0,3
2	Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно		020	0,16	0,02	0,53	3	0,01	0,01	2,04	0,01	0,04	4,69	8,57	2,86	0,12
3	Жаркое "Рябушка"	ТТК	200	14,11	14,46	20,43	272	0,08	0,12	11,23	1	3,99	48,14	132,86	33,56	1,7
4	Каша с молоком	693	200	3,77	3,8	20,08	127	0,04	0,16	1,3	0,03	0,17	125,42	90	31	0,98
5	Хлеб цельнозерновой		020	1,17	0,19	8,88	44	0,04	0,01	0	0	0,19	3	9,75	2,1	0,16
6	Хлеб йодированный		030	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	25,59	9,66	0,81
Итого по группе				23	20	74	600	0,32	0,37	74,57	1,09	5,66	222,45	289,79	92,2	4,07

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
комплекс 1																
1	Биточки "Солнышко"	ТТК	080	12,56	10,12	7,8	171	0,05	0,11	0,85	0	2,82	14,52	115,02	20,87	1,1
2	Каша ячменная	таблица № 4	150	4,14	4,8	24,29	156	0,08	0,04	0	0,05	0,43	20,32	60,3	21,78	1,62
3	Чай с сахаром	№ 685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
4	Батон	ТТК	030	2,27	0,78	15,64	80	0,03	0,01	0	0	0,32	4,74	16,82	3,53	0,25
5	Мушное изделие		050	5,83	4,35	24,32	162	0,05	0,08	0,04	0,03	0,52	34,27	60,71	9,3	0,52
Итого по группе				25	20	87	626	0,21	0,25	0,98	0,08	4,27	79,1	296,09	59,88	4,35

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
комплекс 2																
1	Сосиски отварные	169.12	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266	0	0	0	0	0	35	159	20	1.8
2	Рис отварной	231.33	180	4.4	7.26	40.77	256	0.03	0.03	0	0.06	0.81	4.77	75.27	23.64	0.73
3	Компот из сухофруктов	40.46	200	0.46	0	26.53	105	0	0.02	0.6	0.01	0.3	18.3	16.6	20.4	0.64
4	Батон	249.54	050	3.79	1.31	26.15	135	0.05	0.02	0	0	0.53	7.89	28.04	5.88	0.43
5	Мучное изделие	249.1	060	3.24	5.1	31.37	186	0.05	0.02	0	0	0.49	9.55	29.15	6.77	0.5
Итого по группе:				23	38	126	948	0.13	0.09	0.6	0.09	2.13	73.51	308.06	76.69	4.1
комплекс 3																
1	Суп картофельный с горохом	63.02	250	5.28	4.42	22.07	142	0.21	0.06	5.9	0.86	1.06	38.05	89.31	35.07	2.07
2	Оладьи из печени "Алгоша"	171.98	100	19.9	18.58	14.04	305	0.29	1.91	9.87	9.18	8.13	34.26	333.47	25.59	5.7
3	Рис отварной	231.33	180	4.4	7.26	40.77	256	0.03	0.03	0	0.06	0.81	4.77	75.27	23.64	0.73
4	Чай с сахаром с лимоном	198.01	200/7	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.9
5	Батон	249.54	050	3.79	1.31	26.15	135	0.05	0.02	0	0	0.53	7.89	28.04	5.88	0.43
Итого по группе:				34	32	118	897	0.58	2.03	18.67	10.12	10.62	93.02	535.87	85.42	10.83

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
комплекс 2																
1	Котлеты рубленные из говядины	488.77	100	14.55	11.9	15.52	227	0.08	0.13	1.2	0	3.28	14.99	132.15	24.44	1.32
2	Макаронные изделия отварные	229.46	180	6.25	5.75	38.32	225	0.06	0.02	0	0.05	0.61	13.46	44.13	10.04	1
3	Напиток апельсиновый с кондитерским изделием без крема	40.79	200	0.18	0.04	16.59	65	0.01	0.01	12	0.01	0.04	7.1	4.6	2.6	0.1
4	Хлеб белый	298.27	030	2.23	0.24	14.58	72	0.03	0.01	0	0	0.28	6	19.5	4.2	0.33
Итого по группе:				23	18	85	589	0.18	0.17	13.2	0.07	4.21	41.55	200.38	41.28	2.75
комплекс 3																
1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	46.02	250	1.85	5.57	8.03	94	0.06	0.04	18.53	0.86	0.82	46.74	51.76	21.82	0.83
2	Сосиски отварные	169.12	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266	0	0	0	0	0	35	159	20	1.8
3	Каша вязкая	11.89	100	2.64	4.37	11.87	98	0.08	0.02	0	0.03	0.23	19.26	84.5	27.85	0.97
4	Напиток из сока	40.21	200	0.25	0	21.32	84	0.01	0.02	2	0	0.1	10.3	9	5	0.14
5	Хлеб	380.45	050	3.8	0.4	24.3	119	0.05	0.01	0	0	0.46	10	32.5	7	0.55
6	Мучное изделие	249.02	050	5.83	4.35	24.32	162	0.05	0.08	0.04	0.03	0.52	34.27	60.71	9.3	0.62
Итого по группе:				25	39	91	823	0.25	0.17	20.57	0.92	2.13	155.57	397.49	90.97	4.81

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
комплекс 2																
1	Десерт фруктовый	350.06	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	0	0.6	6	28	42	0.6
2	Кюшеты из цыплят	489.66	100/2	14.29	14.15	6.89	229	0.06	0.12	1.25	0.07	5.66	33.75	97.5	20.99	1.5
3	Пюре картофельное	226.47	180	3.72	6.55	21.82	175	0.16	0.14	21.79	0.09	1.62	47.27	104.01	33.53	1.23
4	Компот из сухофруктов	40.46	200	0.46	0	26.53	105	0	0.02	0.6	0.01	0.3	16.3	16.6	20.4	0.64
5	Хлеб	299.27	030	2.28	0.24	14.58	72	0.03	0.01	0	0	0.28	6	19.5	4.2	0.33
Итого по группе:				22	21	91	677	0.29	0.34	33.64	0.17	8.46	111.32	265.61	121.12	4.3
комплекс 3																
1	Расольник ленинградский со сметаной	56.2	250	2.23	5.69	19.88	131	0.1	0.05	7.66	0.63	1.05	29.67	76.67	26.55	1.02
2	Филе куриное с тушеными овощами	489.67	090	17.29	22.48	3.27	262	0.08	0.16	2.73	1.38	7.37	35.66	165.96	23.82	1.86
3	Пюре картофельное	226.47	180	3.72	6.55	21.92	175	0.16	0.14	21.79	0.09	1.62	47.27	104.01	33.53	1.23
4	Чай с сахаром	197.01	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
5	Хлеб	300.45	050	3.8	0.4	24.3	119	0.05	0.01	0	0	0.46	10	32.5	7	0.55
Итого по группе:				27	35	84	764	0.39	0.37	32.18	2.3	10.58	126.05	387.38	95.3	5.52

1-я неделя / 6. суббота

№ п/п	Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. (Ккал)	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
комплекс 2																
1	Цыпленок запеч. (четвертинки, голень, бедро)	489.66	130	32.45	25.46	1.29	394	0.12	0.28	0.05	0.13	13.37	36.92	189.72	32.37	2.91
2	Каша гречневая вязкая	12.82	180	5.41	6.64	26.56	189	0.03	0.03	0	0.06	0.74	15.77	129.71	85.8	2.92
3	Чай с сахаром с лимоном	198.01	200/7	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.9
4	Хлеб	299.27	030	2.28	0.24	14.58	72	0.03	0.01	0	0	0.28	6	19.5	4.2	0.33
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема	249.1	060	3.24	5.1	31.37	180	0.05	0.02	0	0	0.49	9.55	29.15	6.77	0.5
Итого по группе:				44	38	89	900	0.23	0.35	2.96	0.19	14.97	76.29	377.86	134.38	7.56
комплекс 3																
1	Суп крестьянский	62.21	250	1.8	3.65	11.82	81	0.06	0.04	10	0.65	0.67	32.47	48.67	20.25	0.73
2	Гуляш из говядины	169.19	090	13.99	12.45	3.23	181	0.04	0.11	2.2	0.06	2.09	9.36	10.5	3.45	0.21
3	Макаронные изделия отварные	229.46	180	6.25	5.75	38.32	225	0.06	0.02	0	0.06	0.61	13.46	44.13	10.04	1
4	Чай с сахаром	197.01	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
5	Хлеб белый	300.45	050	3.8	0.4	24.3	119	0.05	0.01	0	0	0.46	10	32.5	7	0.55
Итого по группе:				26	22	93	663	0.21	0.19	12.3	0.97	3.91	70.34	144.04	45.14	3.35

