

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школьное питание»



Халиллуллина

Примерное двенадцатидневное меню

**Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся
начальных классов общеобразовательных организаций
на 2020-2021 учебный год**

Примерное двенадцатидневное меню для организации бесплатного горячего питания (горячий завтрак) для обучающихся начальных классов общеобразовательной организации

Имя меню: Меню с 1-4 кл
Наименование свертки рецептур: «Свертка рецептур блюд и кулинарных изделий для производной общешкольного питания» при общеобразовательных школах, 2004г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и гарнир	Пищевые вещества (г)							Энерг. цен (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А		РР	Са	Р	Мг	Fe									
1	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	0,30	0,24	0,03	0,8	4	0,01	0,01	3,06	0,02	0,09	7,04	12,85	4,28	0,18								
2	Бутерброды	0,80	11,87	13,1	10,76	209	0,08	0,13	0,12	0,92	3,69	19,47	110,57	17,19	1,15								
3	Каша гречневая вязкая с мяском свиным	150/13	4,52	8	22,15	179	0,03	0,02	0	0,08	0,62	13,45	108,54	71,5	2,44								
4	Чай с сахаром с лимонном	№ 5/95	209/7	0,25	0,09	15,22	59	0	0,01	2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,9							
5	Хлеб зерновой диалон	0,20	1,17	0,19	8,88	44	0,04	0,01	0	0	0,19	3	9,75	2,1	0,15								
5	Хлеб белый	0,90	2,82	0,93	15,5	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	29,59	9,66	0,81								
Итого по блюду		2,1	21	2,2	73	576	0,27	0,22	6,06	0,12	5,72	59,25	277,25	109,95	5,54								

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и гарнир	Пищевые вещества (г)	Энерг. цен (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe					
1	Лобио с грибами	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	0,05	0,2	34	23	13	0,3		
2	Бутерброды	0,80	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	Чай с сахаром с лимонном	№ 5/20	150	3,09	5,45	18,25	145	0,14	0,11	18,16	0,08	1,35	39,38	86,87	27,94	1,02	
4	Чай с сахаром с лимонном	ТТК	200	0,8	0,4	15,37	62	0	0	0	0	0	0,3	0	0,04		
5	Хлеб зерновой диалон	0,20	1,17	0,19	8,88	44	0,04	0,01	0	0	0,19	3	9,75	2,1	0,15		
5	Хлеб белый	0,90	2,82	0,93	15,5	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	29,59	9,66	0,81		
Итого по блюду		1,9	19	1,2	75	502	0,39	0,29	78,97	0,15	4,17	134,15	275,01	75,05	3,34		

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Пищевые вещества, (г)							Энерг. цен (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А		РР	Са	Р	Мg	Fe							
Комплекс_1																						
1	Гуляш из говядины	№ 437	80	11.8	10.52	2.64	153	0.03	0.08	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	188	0.06	0.02	0	0.05	0.51	11.23	36.88	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		0.30	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	27.4							

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)							Энерг. цен (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А		РР	Са	Р	Мg	Fe							
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		0.20	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 "Грнбушка"	ТТК	200	14.11	14.49	20.43	272	0.08	0.12	11.23	1	3.99	48.14	132.88	33.58	1.7							
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		0.20	1.17	0.19	8.88	44	0.04	0.01	0	0	0.19	3	9.75	2.1	0.15							
6	Хлеб белый		0.30	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	69	504	0.28	0.21	73.27	1.06	5.49	97.33	199.79	61.2	31.3								

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)							Энерг. цен (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А		РР	Са	Р	Мg	Fe							
Комплекс_1																							
1	Биточки "Солнышко"	ТТК	080	12.56	10.13	7.8	171	0.05	0.11	0.85	0	2.92	14.52	115.02	20.87	1.1							
2	Каша вязкая	Таблица № 4	150	4.14	4.8	24.29	156	0.08	0.04	0	0.05	0.43	20.32	95.3	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	0.30	2.27	0.78	15.64	80	0.03	0.01	0	0	0.32	4.74	16.82	3.53	0.25							
5	Муочное изделие		0.50	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	0.99	0.08	4.27	79.1	296.09	59.88	4.35								

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Полное наименование рецептуры	Выход одного блюда, г	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe									
1	Салат свежий (огурцы, помидоры)		020	0.16	0.02	0.53	3	0.01	0.01	2.04	0.01	0.04	4.00	0.57	2.06	0.12									
2	Салат фруктовый		100	1.5	0.5	2.1	96	0.04	0.05	10	0	0.6	0	28	42	0.6									
3	Супе пюре в сметанном соусе	11к	80	13.71	28.46	6.29	334	0.07	0.12	4.64	0.12	5.45	149.52	170.51	26.71	2.42									
4	Каши гречневая вязкая	№ 510, 1800 № 4	150	4.51	5.53	22.13	158	0.03	0.02	0	0.05	0.62	13.14	108.08	71.40	2.43									
5	Чай с сахаром	№ 685	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	0.24	4.4	0.86									
6	Хлеб белый		0.30	2.82	0.93	15.6	83	0.11	0.04	0	0	1.07	7.2	25.50	9.66	0.81									
7	Хлеб цельнозерновой ржаной		0.20	1.17	0.19	8.88	44	0.04	0.01	0	0	0.19	3	9.75	2.1	0.16									
Итого по группе				24	46	89	775	0.3	0.26	16.78	0.18	8.05	190.8	259.24	159.22	7.4									

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe									
1	Салат свежий (огурцы, помидоры)		030	0.24	0.03	0.8	4	0.01	0.01	3.06	0.02	0.06	7.04	12.85	4.28	0.18									
2	Копченая отварная	№ 413	080	10.24	17.76	1.2	206	0.18	0.12	0	0	1.92	23.2	14.24	17.6	1.36									
3	Рис отварной	№ 511	150	3.66	6.05	33.98	212	0.02	0.02	0	0.07	0.67	3.92	62.71	19.71	0.61									
4	Чай с сахаром с лимонном	№ 686	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	11к	030	2.16	0.73	14.39	74	0.02	0.01	0	0	0.29	4.03	13.12	3.11	0.2									
6	Хлеб цельнозерновой ржаной		020	1.17	0.19	8.88	44	0.04	0.01	0	0	0.19	3	9.75	2.1	0.16									
Итого по группе				18	25	74	594	0.27	0.18	5.96	0.09	3.22	49.24	250.81	52.04	14.1									

