



Примерное меню
горячего питания (завтраки) для общеобразовательных
учреждений
в весенний период 2022 года
для учащихся от 11 лет и старше

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 из риса с маслом сливочным	250	7,29	13,17	51,13	357,00	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		30,00	0,21	6,30	16,88	3,15	0,26
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты	100-200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	Итого	0,00	14,00	24,46	109,87	897,60	0,18	6,12	55,30	191,76	329,57	340,22	74,96	2,98

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
269	Котлеты, биточки (особые)	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб обогашенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	49,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		19,654	63,1	85,454	610,59	0,151	42,8967	52,45	0,82	47,12	145,74	31,1	2,65

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
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,09	32,14	122,20	0,02	0,73	0,00	0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб обогашенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	49,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		27,744	64,67	116,254	769,09	0,341	2,32	58,77	5,89	120,425	265,8	75,26	6,8

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
234	Котлеты, биточки рыбные	90	7,74	6,30	10,80	208,80	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79	
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	180	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	86,64	27,75	1,01	
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10	0,80	118,50	92,00	67,12	3,56	
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		15,90	56,39	87,84	631,59	0,26	157,39	25,15	2,74	209,70	289,58	120,80	5,52

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	20,72	10,29	41,92	389,70	0,17	7,50	32,20	6,10	42,47	217,73	62,02	2,15
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-80	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		24,60	52,52	79,28	569,60	0,20	16,28	32,20	6,55	60,57	233,53	73,42	2,88

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 из гречневой крупы с маслом сливочным	250	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
	Итого		20,21	26,59	83,61	656,28	0,31	3,25	148,6	2,2	475,28	466,31	130,02	3,86

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
260	Котлеты биточки (особые)	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
261	Мясные изделия открытые с маслом сливочным	180	6,87	7,30	38,37	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
318	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
316	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб обогащенный (разной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		19,65	63,10	85,55	616,59	0,15	42,90	52,45	0,82	47,12	145,74	31,10	2,65

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Желе рассольная с маслом сливочным	180	10,56	5,46	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,70	24,00	158,97	34,22	2,69
136,140	Омлет тушенье	60-80	1,21	2,20	4,73	46,20	0,03	17,80	0,00	0,68	58,75	0,68	20,85	0,83
349	Сок фруктовый ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб обогащенный (разной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		31,71	64,94	106,66	755,80	0,37	23,70	48,42	6,52	150,55	245,65	83,05	9,58

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
188	Закуска рисовая с творогом и молоком тушенистая	170/30	11,52	8,90	65,88	393,00	0,08	0,48	48,00	3,68	165,36	219,67	42,18	1,02
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
1	Буфетная с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		30,00	0,21	6,30	16,88	3,15	0,26
	Итого		13,95	16,41	95,77	589	0,11	0,51	78	4,09	182,76	239,36	46,73	1,56

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
289	Резь из птицы	230	16,51	15,70	19,98	373,33	0,09	14,89	19,19	5,96	48,36	142,21	50,86	2,52
343	Каша из ячменя и пшеницы овсяноблинная	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб обогащенный (разной)	20	1,68	42,00	10,80	52,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		20,29	58,08	69,30	598,23	0,16	152,99	19,19	6,76	166,86	234,21	117,98	6,08
	Средние значения (показатели)		19,66	48,73	89,98	660,79	0,21	48,47	62,40	22,79	153,30	245,60	80,50	5,02