

ЗАВТРАК

7-11 лет (01.09.2023г.)

1 день (понедельник)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
256	Мясо тушенное (говядина)	100	15.2	17.38	2.56	227.46	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
203	Макароны отварные с маслом	150	5.77	6.07	31.94	205.47	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.1	0	9.8	39.6	
33	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0.93	3.66	8.11	69.1	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		25.07	27.71	96.78	736.79	60
2 день (вторник)							
323	Биточки из птицы с соусом	90/50	14.47	14.85	18.17	264.21	
179	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4.33	5.64	38.42	221.76	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
338	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0.84	3.04	5.41	52.36	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		24.37	24.79	140.25	881.59	
3 день (среда)							
299	Котлеты мясные (говядина) с соусом	90/50	13.99	12	17.09	232.32	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.62	5.98	39.81	247.54	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
219	Сырники из творога со сгущенным соломом	50/20	10.84	8.97	17.14	192.65	

	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		36.52	27.55	118.41	867.67	
4 день (четверг)							
325	Фрикадельки из птицы (филе)	90	16.13	1.31	7.74	107.27	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.15	2.67	15.94	100.39	
142	Картофель и овощи ,тушенные в соусе	150	3.26	12.59	22.65	216.95	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Кондитерские изделия (шоколад Аленка)	15	1.2	4.95	8.1	81.75	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		26.81	22.12	83.8	641.52	
5 день (пятница)							
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14.44	12.25	3.78	183.13	
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4	4.24	24.55	152.36	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
15	Сыр порциями (российский)	12	2.78	3.54	0	42.98	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		24.69	21.03	82.5	618.03	

6 день (Суббота)							
203	Макароны отварные с маслом	150	5.77	6.07	31.94	205.47	
229	Рыба тушенная в томате с овощами	90	12.71	7.9	13.61	176.38	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
338	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0.84	3.04	5.41	52.36	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		24.05	18.27	129.21	777.47	
7 день (понедельник)							
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90/50	14.47	14.85	18.17	264.21	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
179	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4.33	5.64	38.42	221.76	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
42	Салат из моркови с маслом	60	0.74	4.7	6.96	73.1	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		22.61	25.79	107.92	754.23	
8 день (вторник)							
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.62	5.98	39.81	247.54	
304	Тефтели из говядины с рисом , с соусом	90/50	11.19	12.53	15.63	220.05	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.1	0	9.8	39.6	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	

15	Сыр порциями (российский)	12	2.78	3.54	0	42.98	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		25.76	22.65	109.61	745.33	
9 день (среда)							
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	193.24	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.16	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак		20.05	20.04	90.75	623.56	
10 день (четверг)							
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4	4.24	24.55	152.36	
290	Птица тушеная в сметанном соусе (№373)	100	11.78	10.12	2.93	149.92	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.15	2.67	15.94	100.39	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
338	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	
33	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0.93	3.66	8.11	69.1	
	Аскарбиновая кислота						
	Итого за завтрак		24.43	21.79	101.9	701.43	

11 день (пятница)							
274	Шницель рыбный рубленый с соусом	90/50	14.17	6.51	13.23	168.19	
203	Макароны отварные с маслом	150	5.77	6.07	31.94	205.47	
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
42	Салат из моркови с маслом	60	0.74	4.7	6.96	73.1	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		23.75	17.88	96.5	641.92	
12 день (суббота)							
244	Плов из отварной говядины	150	15.3	14.33	24.38	287.69	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0.84	3.04	5.41	52.36	
15	Сыр порциями (российский)	12	2.78	3.54	0	42.98	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.1	0	9.8	39.6	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		22.25	21.67	96.84	671.39	
	Итого за весь период		300.36	271.29	1254.47	8660.93	
	Среднее значение за период		25.03	22.6075	104.5392	721.7441667	

Список литератур: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.Дели плюс, 2015.

01.09.2023г

МЕНЮ

**раскладка на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 7 - 11лет в школьных образовательных учреждениях по
Урванскому муниципальному району**