



СОГЛАСОВАНО

директор В.И. Шестопалов

" 24 " августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

*с Управляющим
советом МБОУ «Лицей №4»
президентом В.И. Шестопалов*
" 27 " августа 2020 г.

Примерное двухнедельное цикличное меню завтраков учащихся возрастной категории старше 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	Вита- мины	Вита- мины	Вита- мины	Вита- мины	Мине- ралы	Мине- ралы	Мине- ралы	Мине- ралы
							(мг) В1	(мг) С	(мг) А	(мг) Е	(мг) Са	(мг) Р	(мг) Mg	(мг) Fe

1 неделя

	1 день													
1	Колбаса варено-копченая порционная	15	47	1,88	4,36									
2	Каша молочная с маслом сливочным	210	420	11,86	13,64	48,8	0,25	0,7	40,8	0,68	162,2	287,04	135,1	4,14
3	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	Итого		571	15,33	18,55	71,81	0,25	0,72	40,8	0,68	166,2	293,3	138,4	4,8
	2 день													
1	Овощи порционные/горошек зеленый	30	9	0,72	0,04	1,47	0,02	1		0,05	4,4	13,48	4,57	0,15
2	Котлета из птицы	100	172	17,81	6,99	9,44	0,02	0,4		2,97	10,92	16,37	3,56	0,3
3	Макароны отварные с маслом сливоч.	185	260	6,6	7,94	40,56	0,08		27,12	1,06	22,83	52,64	9,35	0,97
4	Компот из сухофруктов/св.фруктов/ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0							
	Итого		603	27,34	15,37	89,03	0,13	3	27,12	4,16	44,42	86,32	20,61	2,25
	3 день													
1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
2	Запеканка из творога с повидлом	170	347	29,39	11,56	31,38	0,06	0,33	51	0,39	216,53	288,87	31,61	0,97
3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								

	Итого		574	37,71	18,7	63,63	0,1	0,89	80,4	0,48	443,3	455,2	63,15	2
	4 день													
1	Салат из свежих / отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21		2,72	13,51	21,39	7,63	0,42
2	Котлета рыбная	100	154	13,39	6,99	9,39	0,08	0,52	4,8	3,51	38,03	183,07	41,73	0,84
3	Пюре картофельное с маслом слив.	185	187	3,71	8,36	24,15	0,14	12,45	28,74	0,26	54,35	103,75	34,67	1,33
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		523	20,04	21,01	63,31	0,24	15,18	33,54	6,49	105,9	308,2	84,03	2,59
	5 день													
1	Овощи порционные/горошек зеленый	30	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Гуляш/поджарка	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
3	Каша гречневая	180	271	9,9	6,43	43,28	0,26		15,12	0,73	24,71	219,01	145,21	4,92
4	Чай с сахаром и лимоном	207	60	0,24	0,05	13,85		1,16		0,01	6,9	8,51	4,56	0,79
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		686	23,45	32,09	75,1	0,37	8	15,35	3	50,18	357,2	179,2	7,48
2 неделя														
	1 день													
1	Салат из свежих / отварных овощей	60	6	0,38	0,04	1,14	0,01	2		0,05	10,12	18,27	6,09	0,26
2	Колбаса варено-копченая порционная	15	47	1,88	4,36									
3	Макароны отварные с сыром и маслом	185	408	17,4	20,5	42,6	0,09	0,11	89,52	1,26	332,59	226,64	21,53	1,32
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	Итого		565	21,25	25,45	66,75	0,1	2,13	89,52	1,31	346,7	251,2	30,95	2,24
	2 день													
1	Овощи порционные/горошек зеленый	30	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
2	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	80	229	12,03	19,54	1,37	0,16		6	0,3	25,52	154,86	19,14	10,18
3	Капуста тушеная с маслом сливочным	185	156	4,42	7,44	17,87	0,06	39,44	27,12	0,48	100,54	73,12	36,13	1,48
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66

5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		510	19,21	27,37	46,83	0,24	44,46	33,12	1,13	136,2	245,5	67,3	12,71

3 день

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21		2,72	13,51	21,39	9,63	0,42
2	Плов из цыпленка	150	348	8,77	8,94	38,25	0,05	2,76		3,69	15,87	85,05	32,76	0,86
3	Чай с сахаром и лимоном	207	60	0,24	0,05	13,85		1,16		0,01	6,9	8,51	4,56	0,79
4	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		534	11,77	14,61	68,21	0,07	6,13		6,42	36,28	115	46,95	2,07

4 день

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	2,52	3	17,51	80,45	16,1	1,04
3	Пюре картофельное	180	198	3,69	5,17	24,1	0,14	12,46	16,74	0,23	53,3	102,46	34,67	1,33
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
5	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2								
	Итого		591	13,31	27,31	62,83	0,22	18,3	19,26	5,67	84,48	205,4	62,43	3,4

5 день

1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
2	Блинчики с начинкой	120	358	0,01	2,16	0,03			0,36	0,6	0,37	0,23	0,05	
3	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
	Итого		510	4,87	6,61	23,04	0,01	0,06	23,76	0,68	120,5	71,72	7,95	0,79

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях./

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тютельяна.-Москва: ДеЛи принт, 2015 год.