

"Утверждаю"
 Директор муниципального
 унитарного предприятия "Школьник"



"30" августа 2021 г

"Утверждаю"
 Директор



"30" августа 2021 г



"30" августа 2021 г

Примерное
 10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов
 горячие завтраки на 2021-2022 учебный год

День - понедельник
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
						Белки	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
288	90	Цыпленок отварной или котлета из филе цыпленка	12,50	0,00	172,00	19,20	35,30	18,00	129,00	1,70	0,02	0,03	4,30	0,00
439	150	Рис отварной	5,80	34,50	208,00	3,70	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00
465	180	Молочная продукция	6,10	8,90	180,00	5,3 г	228,00	27,00	171,00	0,11	0,04	0,07	0,19	2,50
	20	Хлеб ржаной	0,24	9,20	43,00	1,30	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	24,64	52,60	603,00	29,51	276,80	76,20	383,50	2,86	0,06	0,16	5,38	2,50

День - вторник
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
243	90	Сосиски отварные	9,30	18,00	0,70	203,00	19,70	11,80	109,00	1,50	0,00	0,02	2,03	0,00
273	150	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
	100	Фрукты	0,40	0,00	11,30	46,00	23,80	90,80	24,00	4,80	0,00	0,06	0,06	22,00
		Итого	16,50	23,34	67,20	545,00	77,50	126,80	199,50	8,55	0,00	0,17	3,23	22,00

День среда
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
к.р.	90	Палочки рыбные	11,43	5,31	15,1	154	58	28,8	155	1,1	0,01	0,08	1,63	0,4
472	150	Картофельное пюре	3,10	5,10	26,20	147,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15	1,50	25,00
695	50	Ватрушка с творогом или запеканка из творога	7,40	4,00	24,30	198,00	40,80	10,00	70,00	0,50	0,02	0,05	0,56	0,08
591	200	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	23,73	15,05	102,90	655,00	170,80	93,00	386,00	4,20	0,07	0,50	4,29	32,28

День - четверг
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
75	60	Овощи свежие или икра овощная	1,2	4,1	7,5	71	23,4	10,8	17,4	1,9	0	0,01	0,06	1,92	
449	40/200	Плов	14,70	17,50	27,80	324,00	22,10	13,80	104,00	1,10	0,01	0,04	2,30	0,40	
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80	
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00	
		Итого	17,90	22,20	75,30	568,00	54,50	49,80	206,40	4,30	0,01	0,51	3,12	3,12	

День- пятница
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
к.р.	90	Котлета по-домашнему	12,60	12,60	7,20	193,00	10,80	12,60	98,10	0,54	0,02	0,02	1,80	0,09
255	150	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00
1024	200	Кофейный напиток	1,30	1,40	18,40	112,00	34,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,50
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	21,00	19,64	67,10	547,00	76,80	37,80	251,10	2,64	0,06	0,30	2,97	7,59

День - понедельник
Неделя- вторая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
к.р.	90	Палочки куриные	13,70	6,12	12,70	104,00	19,80	11,70	43,20	4,14	0,01	0,04	1,90	0,09
465	150	Рис отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00
	20	Кондитерские изделия	0,50	0,40	10,00	62,00	3,00	0,60	10,00	0,20	0,00	0,01	0,00	0,00
	180	Сок фруктовый	0,54	0,00	33,60	86,00	3,00	0,00	32,40	0,40	0,00	0,04	0,00	7,20
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	19,74	12,56	100,00	503,00	39,30	43,50	169,10	5,79	0,01	0,15	2,79	7,29

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
394	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
585	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10,00	22,40	287,00	32,00	39,20	1,12	1,40	0,01	0,13	0,11	0,00
	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
	100	Фрукты	0,40	0,00	11,30	46,00	23,80	90,80	24,00	4,80	0,00	0,06	0,06	22,00
		Итого	15,84	10,28	75,00	513,00	76,80	162,20	130,12	7,80	0,05	0,81	1,03	27,80

День - среда
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
422	50/50	Тефтели	7,40	9,10	9,90	152,00	22,00	19,30	107,00	0,80	0,00	0,04	1,70	0,93
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,20	10,00	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	0,00
	100	Фрукты	0,40	0,00	11,30	46,00	23,80	90,80	24,00	4,80	0,00	0,06	0,06	22,00
		Итого	18,00	16,40	88,20	569,00	88,80	243,10	363,00	10,80	0,00	0,35	4,48	24,73

День - четверг
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
324	90	Биточек рыбный	11,50	9,22	9,22	189,00	90,00	101,00	250,00	1,40	0,02	0,02	2,48	0,00
465	150	Рис отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00
643	200	Какао с молоком	5,90	6,75	9,91	122,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,74
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	22,90	22,05	64,13	569,00	368,50	169,20	568,00	3,32	0,10	0,35	3,92	7,74

День - пятница
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
401	45/45	Гуляш	11,13	9,20	9,99	154,00	21,60	15,30	159,00	1,24	0,00	0,06	2,60	0,90
255	150	Макаронные отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00
585	200	Компот или сок	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	18,43	14,44	80,99	519,00	44,60	49,50	278,00	3,44	0,00	0,58	3,86	1,70