



**Примерное меню горячих завтраков
 для обучающихся 5-11 классов**

Номер по сборнику рецептов	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
1	Понедельник, 1 неделя													
	Завтрак													
№181\2011	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210,00	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,00	20,30	118,19	0,47	133,77
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	15\5\30	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,00	9,45	96,00	0,49	139,20
тип	Хлеб пшеничный пром.производства	40,00	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	9,90	26,10	0,33	6,90
№379\2011г	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	14,00	90,00	0,13	125,78
	Итого за завтрак	500,00	15,08	21,70	63,16	508,60	0,16	2,58	137,00	0,00	43,75	304,19	1,09	398,75
2	Вторник, 1 неделя													
	Завтрак													
№ 279\№331\2011	Тефтели мясные тушённые в томатно-сметанном соусе	100\50	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,00	16,50	83,14	0,68	23,65
№128\2011	Картофельное пюре на молоке с маслом	180\10	3,91	11,54	22,66	217,80	0,18	22,43	63,00	0,00	34,52	109,66	1,30	52,49
тип	Хлеб пшеничный пром.производства	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80

№376\2 011г	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого за завтрак	600,00	16,18	20,45	76,08	560,08	0,29	22,87	96,00	0,78	72,22	247,80	2,92	101,04

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества в (г):			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
3	Среда. 1 неделя													
	Завтрак													
№71\2011	Овощи порционные (огурец)	100,00	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	0,25	8,50
№0705 3	Филе птицы тушенное в соусе томатном	100\50	16,49	16,24	4,31	227,35	0,08	5,66	0,04	0,13	25,89	155,29	1,71	31,02
№171\2 011	Гречка отварная с маслом	180\10	10,62	11,46	47,83	336,00	0,25	0,00	48,00	0,00	168,62	253,62	5,68	31,67
тип	Хлеб пшеничный пром.производства	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80
№376\2 011	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого	700,00	32,27	28,37	97,07	769,63	0,41	8,14	48,04	0,91	222,71	478,91	8,58	96,09
4	Четверг. 1 неделя													
	Завтрак													
№175 2011	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210,00 0,00	6,08 0,00	11,18 0,00	33,48 0,00	260,00 0,00	0,10 0,00	0,96 0,00	54,80 0,00	0,00 0,00	37,22 0,00	156,72 0,00	0,81 0,00	133,38 0,00
№1\201 1	Бутерброд с маслом	30\10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,00	4,20	22,50	0,35	8,40
тип	Хлеб пшеничный пром.производства	50,00	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	9,90	26,10	0,33	6,90
№376\2 011	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого за завтрак	500,00	10,88	18,99	77,86	526,14	0,16	0,99	94,80	0,39	52,72	208,12	1,77	159,78

5 Пятница. 1 неделя
Завтрак

Номер по сборнику рецептов	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (ккал)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		D3	C	A	E	Na	K	Ca	Mg
			0,50	2,42	2,69	34,63	0,02	3,25	0,00	0,00	8,64	27,83	0,34	49,21
№73/2011	Икра из кабачков	100,00												
№268/№331/№203	Котлета из говядины/Соус сметанный с томатом	100\50	16,10	18,38	17,20	302,00	0,08	0,80	20,20	0,00	36,48	184,38	2,90	27,96
	Макаронные изделия отварные с маслом	180\10	6,88	7,29	38,38	247,00	0,07	0,00	36,00	0,00	10,26	47,34	1,03	15,30
тип	Хлеб пшеничный пром.производства	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	52,20	0,66	0,00	13,80
№376\2011	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	28,00	0,28	11,10
	Итого за завтрак	700,00	28,29	28,71	102,25	783,91	0,23	4,08	56,20	0,78	108,98	288,21	4,55	117,37
6	Понедельник, 2 неделя													
	Завтрак													
№174/2011	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210,00	6,00	10,85	42,85	294,00	0,06	0,96	54,80	0,00	36,46	157,44	0,60	130,67
тип	Хлеб пшеничный пром.производства	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	9,90	26,00	0,33	6,90
№2\2011	Бутерброд с повидлом	20\5\30	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,00	5,60	22,80	0,60	10,00
№382\2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	21,34	124,56	0,48	152,22
	Итого за завтрак	490,00	12,48	18,26	88,26	657,74	0,16	2,65	99,20	0,00	63,40	304,80	1,68	292,89
7	Вторник, 2 неделя													
	Завтрак													
№71/2011	Овощи порционные(огурец)	100,00	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	0,25	8,50
№227/№330	Рыба припущенная(минтай)/Соус сметанный	100\50	14,30	3,17	3,34	99,20	0,08	0,69	23,52	0,00	39,20	165,06	0,80	23,55

№128/2 011	Картофельное пюре на молоке с маслом	800\10	3,91	11,54	22,66	218,00	0,18	22,43	63,00	0,00	34,52	109,66	1,30	52,49
тип	Хлеб пшеничный пром.производства	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80
№376/2 011	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого за завтрак	600,00	23,37	15,38	70,93	523,48	0,34	25,60	86,52	0,78	101,92	344,72	3,29	109,44
8	Среда, 2 неделя													
	Завтрак													
Номер по сборнику рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
№- 279, №3 31\2011	Тефтели мясные тушеные в томатно-сметанном соусе	100\50	9,92	11,02	12,55	188,86	0,07	0,55	43,89	0,00	21,95	110,58	0,90	31,45
№171/2 011	Гречка отварная с маслом	180\10	10,62	11,46	47,83	336,00	0,25	0,00	48,00	0,00	168,62	252,42	5,68	31,67
тип	Хлеб пшеничный пром.производства	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80
№376/2 011	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого	580,00	25,35	23,10	104,36	725,14	0,38	0,58	91,89	0,78	211,77	418,00	7,52	88,02
9	Четверг, 2 неделя													
	Завтрак													
№173/2 011	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210,00	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	0,00	44,33	221,30	2,34	146,77
тип	Хлеб пшеничный пром.производства	40,00	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	9,90	26,10	0,33	6,90
№- 3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,00	9,45	96,00	0,49	139,20
№382/2 011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	21,34	124,56	0,48	152,22
	Итого	500,00	18,52	22,90	76,73	587,60	0,24	2,66	138,20	0,00	75,12	441,86	3,31	438,19
10	Пятница, 2 неделя													
	Завтрак													
№ 306	Горошек зеленый консервированный	100,00	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	10,50	31,00	0,35	10,00

№291/2 011	Плов из пшеницы	280,00	23,70	13,84	51,14	424,59	0,19	8,42	25,82	0,00	75,69	241,46	2,63	65,11
ггг	Хлеб пшеничный врубленный по заказу	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80
№376/2 011	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого:	640,00	30,06	14,56	98,37	644,97	0,31	13,45	25,82	0,88	107,39	327,46	3,92	100,01