

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс) завтраки

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.														
	Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Минеральные вещества (мг)							
B								C	A	Ca	P	Mg	Fe	I	
	1														
	Завтрак		510	21,76	16,37	138,03	527,1	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0
		Блины со сгущенкой 150/20	170	18,78	15,6	101,28	365,55		14	202	100,72	100,9		0,2	
403		Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
102		Хлеб из муки пшеничной 40	40	2,31	0,72	21	113,05	0,07			6,9	26,1	9,9	0,6	
	2														
	Завтрак		500	24,92	19,42	91,78	580,81	0,39	1,92	357,2	254,76	370,11	64,41	3,89	0,03
171		Гречка отварная	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66	
105		Фрикадельки по-калининградски 50/40	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48	
415		Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03
18		Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	3														
	Завтрак		500	26,41	15,04	115,53	497,14	0,172	1,19	290,5	270,95	308,19	50,02	21,64	13,26
229		Омлет 200	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
пром		Зеленый горошек 60	60	4,5	2,02	22,8	78,63	0,002		2,7			12,6	18,15	13,23
18		Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
54-2гн		Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
	4														
	Завтрак		540	11,87	13,62	69,62	557,01	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06
171		Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	307,5	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	0,05
54-21гн		Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01
18		Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
403		Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
	5														
	Завтрак		500	23,94	16,92	97,93	555,06	0,24	3,09	223,2	327,51	307,69	63,08	2,62	0,01
196		Каша овсяная 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04	0,99	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
18		Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
21		Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
		ИТОГО	510	21,78	16,27	102,58	543,42	0,26	9,16	265,42	286,96	282,20	51,83	7,05	2,67
	6														
	Завтрак		500	17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	1,38	167,2	376,52	443,91	103,72	3,95	0,06

226	Макароны с сыром 200	200	4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 60	60	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	62,4	1,22	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
7														
	Завтрак	500	27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	1,94	259,6	365,79	340,87	77,98	5,06	0,06
54-28м	Биточек из птицы с соусом томатным и зеленым горошком 50/20/40	110	14,56	2,19	68,2	289,42	0,009	0,64	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05
245	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,33	2,68	20,53	87,44	0,003		12	114,4	150,65	40,22	3,39	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
8														
	Завтрак	500	12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	4,18	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03
199	Каша пшеничная 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08			8,8	34	12,8	0,64	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
9														
	Завтрак	500	27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	1,94	259,6	365,79	340,87	77,98	5,06	0,06
239	Залеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,51	131,64	282,39	113,72	18,84	0,007	0,02
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08			8,8	34	12,8	0,64	
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
10														
	Завтрак	545	28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	18,5	220	225,69	200,9	75,82	5,48	0
	Пельмени с маслом 180	75	26,06	31,13	40,05	437,4	0,42	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
		150												
420	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
ИТОГО		509	22,59	15,21	102,47	586,42	0,44	5,59	207,68	330,12	311,57	78,22	4,32	0,04