

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) льготные категории, 1 смена

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	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
В								С	А	Ca	P	Mg	Fe	I	
	1														
	Завтрак			25,89	21,62	173,015	715,52	0,423	30,07	281,933	293,803	237,133	33	3,377	0
		Блины со сгущенкой	230	20,04	17,64	115,04	402,92	0	17,67	269,333	114,293	124,533	0	0,267	0
403		Фрукт сезонный 100	100	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	8,625	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
102		Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	31,5	113,6	0,093	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	0
	2														
	Завтрак			27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2	413,2	280,127	404,638	67,639	5,17	0,03
171		Гречка отварная 180	180	10,5	5,292	34,008	152,52	0,06	0	144	142,416	141,444	9,864	1,792	0
105		Фрикадельки по-калининградски 110	110	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	252	17,941	120,494	17,435	1,628	0
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			26,91	15,887	130,73	548,51	0,176	1,24	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03
229		Омлет 210	210	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
108		Зеленый горошек 100	100	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42		2,44	0,57	

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		12,97	15,85	74,02	512,01	0,353	13,832	309	469,53	303	87,75	5,079	0,06
171	Вермишель молочная 250	250	5,8	11,13	22,03	262,5	0,003	2,392	286,8	305,8	131,1	33,01	1,069	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		27,933	20,463	103,775	675,07	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013
196	Каша овсяная 250	250	19,963	17,713	29,225	358,97	0,04	1,238	279	318,125	235,988	52,6	1,995	0,013
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	1,19	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			4,2	34,8	11,2	0,999	
21	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
		6												
	Завтрак		18,43	18,2	106,27	626,82	0,602	1,38	167,2	378,82	452,61	133,02	4,33	0,06
226	Макароны с сыром 200	200	4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	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	50	3,85	1,2	35	142	0,1	0	0	11,5	43,5	16,5	1	0

	Завтрак		31,26	33,61	78,75	591,65	0,54	20,53	273,11	252,6	220,81	80,82	7,27	0
	Пельмени с маслом	200	29,1	33,08	49,18	487,9	0,34	10,43	273,11	231,79	192,41	65,22	3,65	
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	0,15	10		16	11	9	3,2	