

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО «Общепит»
 Е.В. Алатырева
 2019 г.

Самоева Е.В.
 Директор ООО «Общепит»
 25.08.2019

**Примерное двухнедельное меню завтраков для возрастной категории с 11 лет и старше
 для учащихся общеобразовательных учреждений на 2019 год**

ЗАВТРАКИ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	10	0,1	0	0,4	2	0,01	2,5	0	0,1	1	3	2	0,1
401 1996г.	Гуляш из говядины	60	8,7	10,0	1,7	133	0,03	0,6	0	1,6	11	90	12	1,4
463 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,0	38,0	243	0,21	0	21	0,6	21	206	135	4,5
702 1997г.	Компот из изюма с витамином С	200	0,5	0,1	28,2	116	0,03	25,0	0	0,1	16	26	8	0,6
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			20,0	16,8	82,8	564	0,32	28,1	21	2,7	55	347	166	7,1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день														
22 1997г.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	40	0,1	2	3	0	0
296 1996г.	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	120/25	18,0	11,4	42,2	352	0,07	0,3	74	0,5	159	228	27	1,4
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			20,4	19,4	71,8	549	0,11	0,4	114	0,9	172	261	40	2,7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
23 1997г.	Сыр порционнно	10	2,3	3,0	0	36	0	0,1	26	0,1	88	50	4	0,1
ТТК	Котлета рубленая из филе куриного с маслом сливочным	75/5	13,5	7,5	14,4	177	0,09	0,7	42	2,3	34	80	22	1,2
469 1996г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	38	8	0,8
702 1997г.	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0,2	29,4	124	0,01	25,8	0	0,5	20	21	26	0,8
	Хлеб йодированный	35	2,9	1,0	20,3	97	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,7
ИТОГО:			24,7	15,9	93,7	619	0,22	26,6	89	4,2	161	220	72	3,6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день														
393 1997г.	Сосиска «Малышок» отварная	50	6,0	11,0	2,5	140	0,1	0	0	0,2	18	80	10	0,9
Таб.4 1996г.	Каша «Дружба» молочная вязкая с маслом сливочным	200/6	7,3	8,7	42,2	279	0,13	1,3	44	0,3	135	187	48	1,2
642 1996г.	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	152	0,04	1,3	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			19,3	24,2	84,3	641	0,31	2,6	64	0,8	285	405	98	3,7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день														
ТТК	Рыба запеченная с маслом сливочным	50/5	8,3	6,6	1,6	98	0,06	0,2	25	1,7	15	99	14	0,4
ТТК	Картофель тушеный	150	3,2	8,6	20,3	182	0,14	11,6	48	0,3	33	95	36	1,4
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб йодированный	24	2,0	0,7	13,9	67	0,04	0	0	0,3	6	21	8	0,5
ИТОГО:			13,7	15,9	50,8	408	0,24	11,9	73	2,3	59	223	62	3,1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
408,555 1996г.	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	12,1	8,4	7,3	160	0,2	12,1	4733	2,5	33	212	15	4,5
465 1996г.	Рис отварной	150	3,6	5,6	30,0	210	0,03	0	27	0,2	3	62	20	0,6
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			18,8	14,9	72,0	532	0,29	16,1	4760	3,2	56	310	52	8,4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
427 1996г.	Котлета полтавская	50	10,0	10,2	4,2	143	0,07	0,1	0	2,3	13	93	13	1,6
469 1996г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	38	8	0,8
501 1986г.	Напиток из сока с витамином С	200	0,1	0	16,6	67	0,01	27,0	0	0,3	2	6	5	0,1
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			17,6	15,1	64,9	465	0,18	27,1	21	3,7	32	159	35	3,0

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день														
22 1997г.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	40	0,1	2	3	0	0
297 1996г.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/25	19,7	13,3	30,0	329	0,07	0,6	79	0,5	226	268	30	0,8
629 1996г.	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,2	63	0	2,1	0	0	7	9	5	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,5	0,9	17,4	83	0,05	0	0	0,4	7	27	10	0,6
ИТОГО:			22,5	21,5	62,7	541	0,12	2,7	119	1,0	242	307	45	2,2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день														
ТТК	Бефстроганов из филе куриного	80	12,0	10,7	3,8	159	0,06	3,6	43	3,0	24	102	14	0,9
465 1996г.	Рис отварной	150	3,6	5,6	30,0	210	0,03	0	27	0,2	3	62	20	0,6
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,4	10,7	50	0,04	0	0	0,4	7	38	12	1,0
1996г.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	42	0,03	9,0	0	0,2	14	10	8	2,0
ИТОГО:			18,1	17,1	66,8	516	0,16	12,7	70	3,8	53	219	58	5,2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день														
1996г.	Колбаса «Детская» отварная	40	4,8	8,8	1,2	106	0,1	0	0	0,2	16	68	8	0,7
Таб. 4 1996г.	Каша пшённая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,6	12,1	42,0	313	0,19	1,2	59	0,3	137	206	54	1,6
762 1997г.	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			20,0	26,5	85,7	668	0,39	3,2	89	0,8	342	433	92	3,1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день														
324 1997г.	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
324 1996г.	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	6,7	6,4	8,6	118	0,06	0,1	25	1,6	30	99	18	0,6
472 1996г.	Картофельное пюре	150	3,0	4,8	12,8	134	0,14	5,3	26	0,2	41	83	29	1,1
702 1997г.	Компот из кураги с витамином С	200	1,0	0,1	30,2	126	0,02	25,8	0	1,1	33	29	21	0,7
	Хлеб йодированный	22	1,8	0,6	12,8	61	0,04	0	0	0,3	5	20	7	0,4
ИТОГО:			17,6	16,5	64,7	502	0,29	31,2	151	3,4	131	308	80	3,8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12 день														
23 1997г.	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	0,01	0,1	39	0,1	132	75	5	0,2
424 1996г.	Биточки паровые из говядины	50	7,3	5,4	4,6	96	0,04	0,1	10	0,3	22	75	15	0,6
469 1996г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	38	8	0,8
ТТК	Напиток с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	0	0	18,6	74	0,3	20,0	0	2,4	0	0	0	0
	Хлеб йодированный	35	2,9	1,0	20,3	97	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,7
ИТОГО:			19,1	15,0	73,1	507	0,47	20,2	70	4,1	173	219	40	2,3