

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

СОГЛАСОВАНО
 Зам. начальника ТО Управления
 Роспотребнадзора по
 Ярославской области в
 Ростовском муниципальном
 районе
 Н.В. Пушкина
 2019 г.

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

КОПИЯ ВЕРНА
 Алатырева Е.В.
 Подпись

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	100	14,5	16,7	2,9	221	0,05	1,0	0	2,6	18	151	20	2,3
463 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,2	45,5	292	0,25	0	25	0,7	25	247	162	5,4
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			29,8	25,1	104,3	761	0,43	28,5	25	4,2	75	494	215	10,1

№ 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	200/25	29,9	19,0	59,5	545	0,12	0,5	124	0,8	262	378	44	2,1
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:						802	0,21	0,6	164	1,6	284	456	71	4,6

№ 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
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	80/5	14,4	7,8	15,4	187	0,1	0,7	43	2,4	36	85	23	1,3
469 1996г.	Рожки отварные	180	6,5	5,0	35,5	221	0,07	0	25	0,9	13	45	9	0,9
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:						725	0,29	26,6	94	4,8	174	277	88	5,0

№ 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
4 день														
393 1997г.	Сосиска «Малышок» отварная	100	12,0	22,0	5	280	0,2	0	0	0,4	36	160	20	1,8
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			27,6	35,6	99,6	841	0,46	2,6	64	1,4	312	530	122	5,8

№ 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
5 день														
ТТК	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/5	16,6	9,6	3,1	163	0,12	0,4	30	3,3	29	196	28	0,8
ТТК	Картофель тушеный	180	3,8	10,3	24,3	218	0,16	13,9	58	0,4	40	113	43	1,6
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			24,9	21,0	69,1	569	0,37	14,4	88	4,4	89	383	97	4,9

№ 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	100	13,4	9,3	8,1	178	0,2	13,4	5259	2,8	37	236	17	5,0
465 1996г.	Рис отварной	180	4,3	6,7	36,0	252	0,04	0	32	0,2	4	74	23	0,7
	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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			23,1	17,3	91,6	652	0,35	17,4	5291	3,9	70	391	71	10,2

№ 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
7 день														
427 1996г.	Котлета полтавская	100	20,0	20,4	8,4	286	0,14	0,2	0	4,6	26	186	26	3,2
469 1996г.	Рожки отварные	180	6,5	5,0	35,5	221	0,07	0	25	0,9	13	45	9	0,9
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			31,0	26,5	87,8	704	0,31	27,2	25	6,5	56	304	63	5,9

№ 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	200/25	37,6	24,5	46,1	576	0,12	0,9	147	0,9	375	481	51	1,5
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			42,7	33,1	91,6	848	0,22	3,0	187	1,8	400	565	80	4,1

№ 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
9 день														
ТТК	Бефстроганов из филе куриного	100	15,0	13,4	4,8	199	0,08	4,5	54	3,8	30	128	18	1,1
465 1996г.	Рис отварной	180	4,3	6,7	36,0	252	0,04	0	32	0,2	4	74	23	0,7
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
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
1996г.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	42	0,03	9,0	0	0,2	14	10	8	2,0
ИТОГО:			23,9	21,6	88,3	668	0,23	13,6	86	4,9	66	279	74	6,0

№ 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
10 день														
1996г.	Колбаса «Детская» отварная	100	12,0	22,0	3,0	265	0,3	0	0	0,5	40	170	20	1,8
Таб. 4 1996г.	Капша 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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			29,5	40,1	100,3	887	0,64	3,2	89	1,5	375	580	118	5,4

№ 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
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	100/5	13,4	9,2	17,1	203	0,12	0,2	30	3,1	59	196	36	1,2
472 1996г.	Картофельное пюре	180	3,6	5,8	15,3	160	0,16	6,3	31	0,2	49	99	34	1,3
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			27,2	20,7	88,5	673	0,42	32,3	161	5,3	177	389	112	5,8

№ 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	100	14,6	10,8	9,2	192	0,08	0,2	20	0,6	44	150	30	1,2
469 1996г.	Рожки отварные	180	6,5	5,0	35,5	221	0,07	0	25	0,9	13	45	9	0,9
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			29,8	21,6	96,4	699	0,57	20,3	84	4,9	206	346	70	4,2