

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 7 до 11 лет  
 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.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	20	0,2	0	0,8	5	0,01	5,0	0	0,1	3	5	4	0,2
401 1996г.	Гуляш из говядины	80	11,6	13,4	2,3	177	0,04	0,8	0	2,1	14	120	16	1,8
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	20,0	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
<b>ИТОГО:</b>			25,3	20,6	96,6	671	0,38	25,8	21	3,6	69	424	186	8,8



№ 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
<b>2 день</b>														
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	150/25	22,5	14,3	48,7	425	0,09	0,4	93	0,6	198	284	34	1,7
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
<b>ИТОГО:</b>			27,2	22,7	91,1	682	0,18	0,5	133	1,4	220	362	61	4,2

№ 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
<b>3 день</b>														
23 1997г.	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	0,01	0,1	39	0,1	132	75	5	0,2
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	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	20,8	0	0,5	20	21	26	0,8
	Хлеб йодированный	20	1,6	0,6	11,6	56	0,03	0	0	0,3	5	18	7	0,4
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
<b>ИТОГО:</b>			27,8	17,6	98,8	611	0,26	21,6	103	4,5	213	282	83	4,7



№ 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
<b>4 день</b>														
393 1997г.	Сосиска «Малышок» отварная	80	9,6	17,6	4,0	224	0,2	0	0	0,3	29	128	16	1,4
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
<b>ИТОГО:</b>			25,2	31,2	98,6	785	0,46	2,6	64	1,3	305	498	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
<b>5 день</b>														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	20	0,1	0	0,4	2	0,01	1,4	0	0	3	6	3	0,1
ТТК	Рыба запеченная с маслом сливочным	80/5	13,3	8,4	2,5	137	0,1	0,3	28	2,7	23	157	22	0,6
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	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
<b>ИТОГО:</b>			21,2	18,1	65,5	512	0,34	13,4	76	3,7	79	333	88	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
<b>6 день</b>														
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	150	3,6	5,6	30,0	210	0,03	0	27	0,2	3	62	20	0,6
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33,0	136	0,04	12,0	0	1,6	10	30	24	0,4
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
<b>ИТОГО:</b>			22,0	16,0	98,4	654	0,36	25,4	5286	5,3	65	395	84	7,7

№ 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
<b>7 день</b>														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	15	0,2	0	0,6	4	0,01	3,8	0	0,1	2	4	3	0,1
427 1996г.	Котлета полтавская	80	16,0	16,3	6,7	229	0,11	0,2	0	3,7	21	149	21	2,6
469 1996г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	38	8	0,8
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
<b>ИТОГО:</b>			26,2	21,6	79,2	609	0,27	4,1	21	5,3	54	266	59	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
<b>8 день</b>														
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	150/25	28,7	18,9	38,1	453	0,1	0,8	113	0,7	301	375	41	1,2
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
<b>ИТОГО:</b>			33,8	27,5	83,6	725	0,2	2,9	153	1,6	326	459	70	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
<b>9 день</b>														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	10	0,1	0	0,4	2	0,01	2,5	0	0,1	1	3	2	0,1
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	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб йодированный	20	1,6	0,6	11,6	56	0,03	0	0	0,3	5	18	7	0,4
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
1996г.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	42	0,03	9,0	0	0,2	14	10	8	2,0
<b>ИТОГО:</b>			20,2	17,7	82,4	590	0,21	15,2	70	4,2	61	248	69	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
<b>10 день</b>														
1996г.	Колбаса «Детская» отварная	80	9,6	17,6	2,4	212	0,2	0	0	0,4	32	136	16	1,4
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
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
<b>ИТОГО:</b>			27,1	35,7	99,7	834	0,54	3,2	89	1,4	367	546	114	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
<b>11 день</b>														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	15	0,2	0	0,6	4	0,01	3,8	0	0,1	2	4	3	0,1
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	80/5	10,7	8,1	13,7	169	0,1	0,2	28	2,5	47	157	29	1,0
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	20,8	0	1,1	33	29	21	0,7
	Хлеб йодированный	20	1,6	0,6	11,6	56	0,03	0	0	0,3	5	18	7	0,4
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
<b>ИТОГО:</b>			23,9	18,6	82	612	0,38	30,1	154	4,8	159	413	108	5,5



№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>12 день</b>														
424 1996г.	Котлета паровая из говядины	80	11,6	8,6	7,3	<b>154</b>	0,05	0,2	16	0,5	35	121	23	1,0
469 1996г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	<b>185</b>	0,06	0	21	0,8	11	38	8	0,8
649 1996г.	Напиток из повидла с витамином С	200	0,1	0	25,0	<b>98</b>	0	20,1	0	0	3	2	1	0,3
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	<b>70</b>	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	<b>60</b>	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
<b>ИТОГО:</b>			21,5	13,9	89,2	<b>567</b>	0,2	20,3	37	2,0	64	228	55	3,8