

УТВЕРЖДАЮ

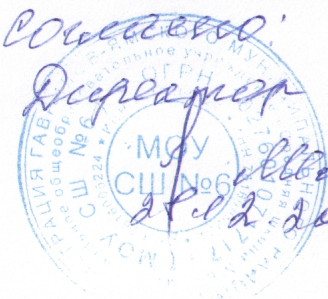
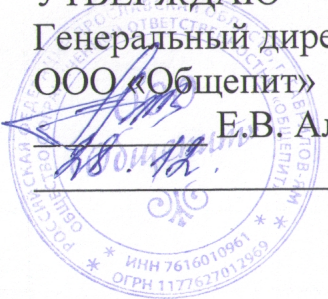
Генеральный директор

ООО «Общепит»

Е.В. Алатырева

20 18 г.

Согласовано  
 Директор ООО «Общепит» №6  
 20.12.2018



## Примерное двухнедельное меню завтраков для возрастной категории с 7 до 11 лет для учащихся общеобразовательных учреждений на 2019 год

### 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	Ca	P	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	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	100	5,7	4,0	25,3	162	0,14	0	14	0,4	14	137	90	3,0
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
<b>ИТОГО:</b>			17,2	14,8	70,5	486	0,25	25,6	14	2,5	50	280	123	5,7



№ 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>2 день</b>														
22 1997г.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	<b>66</b>	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	<b>352</b>	0,07	0,3	74	0,5	159	228	27	1,4
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	<b>61</b>	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	<b>70</b>	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
<b>ИТОГО:</b>			20,4	19,4	71,8	<b>549</b>	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
<b>3 день</b>														
23 1997г.	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	<b>55</b>	0,01	0,1	39	0,1	132	75	5	0,2
ТТК	Котлета рубленая из филе куриного с маслом сливочным	75/5	13,5	7,5	14,4	<b>177</b>	0,09	0,7	42	2,3	34	80	22	1,2
469 1996г.	Рожки отварные	100	3,6	2,8	19,7	<b>123</b>	0,04	0	14	0,5	7	25	5	0,5
702 1997г.	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0,2	29,4	<b>124</b>	0,01	20,8	0	0,5	20	21	26	0,8
	Хлеб йодированный	20	1,6	0,6	11,6	<b>56</b>	0,03	0	0	0,3	5	18	7	0,4
<b>ИТОГО:</b>			22,8	15,5	75,1	<b>535</b>	0,18	21,6	95	3,7	198	219	65	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
<b>4 день</b>														
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
<b>ИТОГО:</b>			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
<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	50/5	8,3	6,6	1,6	98	0,06	0,2	25	1,7	15	99	14	0,4
ТТК	Картофель тушеный	100	2,1	5,7	13,5	121	0,09	7,7	32	0,2	22	63	24	0,9
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
<b>ИТОГО:</b>			12,8	13,0	45,0	352	0,2	9,4	57	2,2	51	198	54	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
<b>6 день</b>														
408,555 1996г.	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,4	9,3	8,1	<b>178</b>	0,2	13,4	5259	2,8	37	236	17	5,0
465 1996г.	Рис отварной	100	2,4	3,7	20,0	<b>140</b>	0,02	0	18	0,1	2	41	13	0,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33,0	<b>136</b>	0,04	12,0	0	1,6	10	30	24	0,4
	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>			18,7	13,4	73,9	<b>514</b>	0,31	25,4	5277	4,9	58	352	68	7,0

№ 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>7 день</b>														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	15	0,2	0	0,6	<b>4</b>	0,01	3,8	0	0,1	2	4	3	0,1
427 1996г.	Котлета полтавская	50	10,0	10,2	4,2	<b>143</b>	0,07	0,1	0	2,3	13	93	13	1,6
469 1996г.	Рожки отварные	100	3,6	2,8	19,7	<b>123</b>	0,04	0	14	0,5	7	25	5	0,5
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	<b>61</b>	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	<b>70</b>	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
<b>ИТОГО:</b>			16,1	13,7	54,0	<b>401</b>	0,16	4,0	14	3,2	33	152	34	3,5



№ 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	<b>66</b>	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	<b>329</b>	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	<b>63</b>	0	2,1	0	0	7	9	5	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,5	0,9	17,4	<b>83</b>	0,05	0	0	0,4	7	27	10	0,6
<b>ИТОГО:</b>			22,5	21,5	62,7	<b>541</b>	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
<b>9 день</b>														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	10	0,1	0	0,4	<b>2</b>	0,01	2,5	0	0,1	1	3	2	0,1
ТТК	Бефстроганов из филе куриного	80	12,0	10,7	3,8	<b>159</b>	0,06	3,6	43	3,0	24	102	14	0,9
465 1996г.	Рис отварной	100	2,4	3,7	20,0	<b>140</b>	0,02	0	18	0,1	2	41	13	0,4
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	<b>61</b>	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб йодированный	20	1,6	0,6	11,6	<b>56</b>	0,03	0	0	0,3	5	18	7	0,4
1996г.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	<b>42</b>	0,03	9,0	0	0,2	14	10	8	2,0
<b>ИТОГО:</b>			16,7	15,4	59,6	<b>460</b>	0,15	15,2	61	3,7	51	182	48	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	Мg	Fe
<b>10 день</b>														
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
<b>ИТОГО:</b>			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	Мg	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	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	100	2,0	3,2	8,5	89	0,09	3,5	17	0,1	27	55	19	0,7
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
<b>ИТОГО:</b>			16,6	14,9	59,8	456	0,24	28,2	142	3,4	119	282	73	3,5



№ 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	75	10,9	8,1	6,8	144	0,05	0,2	15	0,5	33	113	22	0,9
469 1996г.	Рожки отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	0,04	0	14	0,5	7	25	5	0,5
649 1996г.	Напиток из повидла с витамином С	200	0,1	0	25,0	98	0	20,1	0	0	3	2	1	0,3
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
<b>ИТОГО:</b>			16,7	11,6	66,0	435	0,13	20,3	29	1,3	49	162	37	2,2