



**Десятидневное цикличное меню горячего питания завтрак
для учащихся 5 –11 класс (весенний период)**

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха-ра	крах-мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	

**День 1
Завтрак**

280	Фрикадельки особые в соусе сметано-томатном	100	80.302	8.901	9.867		2.536	33.984	1.984	2.808	0.152	506.85	136.93	24.256	13.952	12.952	63.2	0.56	24.08	0.544	239.0
305	Рис припущенный с маслом	180	87.81	8.598	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	583.45	259.5	14.82	135.825	203.93	4.56			240.0
пр	Хлеб йодированный	60	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.56	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60.0
	ИТОГО :	540	382.036	21.048	9.368	6.653	5.343	60.993	19.061	63.553	9.516	510.135	721.18	292.356	39.872	150.837	281.49	48.9	47.24	1.134	673.0

**День 2
Завтрак**

234	Котлета рыбная с маслом	100	63.02	13.229	13.15	6.351	0.021	0.710	0.49	0.23	0.185	1.483	0.092	0.989	37.86	0.896	53.101	44.416	25.67	0.985	190.31
312	Картофельное пюре, огурец св.	180\40	118.85	3.0645	0.6525	4.801	0.502	2.98	1.971	18.468	1.741	1.96	0.586	648.45	36.975	27.75	86.595	4.009		18.16	218.0
пр	Хлеб йодированный	60	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			134.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200\7	199.85	0.662		0.09	0.09	0.02	30.964	1.052	2.592	0.584	7.84	229.8	32.48	17.46	23.44	0.698		0.726	62.0
	ИТОГО :	587	571.42	19.755	13.802	11.782	1.153	28.41	34.625	43.25	5.342	4.401	8.518	879.24	119.815	99.106	163.9	47.673	25.67	19.871	604.31

**День 3
Завтрак**

268	Биточки особые с маслом	95	32.931	11.25	9.627	16.5	3.627	7.609	9.763	8.645	1.159	3.395	97.745	134.26	29.413	38.031	128.72	1.909	30.545	0.231	171.0
306	Гороховое пюре	200	78.943	15.979	0.042	4.813	1.006	2.809	1.953	26.848	7.555	3.337	608.59	467.16	70.528	56.268	272.62	8.136	21.0	0	240.4
пр	Хлеб йодированный	30	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	134.0
342	Компот из вишни	200	170.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	28.2	0.72	0.264	0.012	2.7		0.12	22.16	12.0	11.858	6.8	116.6
	ИТОГО :	525	301.29	29.529	9.669	26.726	4.963	50.678	40.398	78.253	10.264	8.036	706.60	604.12	114.141	94.749	429.33	43.795	79.483	7.311	662.0

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои-дисаха-ра	крах-мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 4

Завтрак

288	Куринное бедро запечённое с маслом	100	50.909	21.327	21.272	23.472	0.018	0.454	0.363	0.09	0.127	2.072	0.145	21.363	87.454	1.65	50.909	151.909	18.436	98.909	298.18
309	Макароны отварные, огурец св.	200\30	111.139	5.517	0.04	4.515	0.784	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.025			1.1055	4.86	37.17	21.12	23.7	215.2
пр	Хлеб йодированный	30	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	67.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60.0
	ИТОГО:	575	380.898	28.894	21.312	28.257	1.072	53,959	17.009	36.979	18.399	3.184	0.444	21.393	87.454	3.365	72.699	213.629	57.036	122.889	640.38

День 5

Завтрак

260	Гуляш из свинины	100	118.286	18.509	14.493	41.316	7.348	37.072	1.672	36.490	2.273	1.642	0.572	1.877		4.004	18.216	256.09	58.138	258.13	254.8
пр	Хлеб йодированный	30	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.415	0.52	0.125			0.165	2.91	10.87	8.04	0.14	67.0
342	Компот из св. яблок	200	171.76	0.16		0.08	0.08	27.50	21.52	5.98	0.34	0.16	0.01	24.0		0.20	14.18	4.4	5.14	2.0	114.2
305	Рис отварной	180	138.0	4.7		0.6	0.6	28.94	1.27	2.49	0.6			0.8	14.0	52.2		38.6	32.2	0.67	255.6
	ИТОГО :	510	299.546	19.659	14.493	41.521	7.553	70.602	23.457	48.25	3.028	2.322	0.707	25.877		4.369	29.326	246.634	70.578	258.41	691.6

День 6

Завтрак

278\331	Тефтели в сметано-томатном соусе	100	64.79	12.83	10.91	14.8	4.49	112.34	3.2	9.14	4.76	0.93	0.2	1.43	16.99	5.1	30.55	83.42	17.47	30.0	240.99
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	87.81	8.598	0.0405	6.093	2.2875	38.6415	1.017	62.6825	7.674	1.1745	0.2085		4.56	14.82	203.925	0.6075	135.825		270.83
пр	Хлеб йодированный	30	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	67.0
376	Чай с сахаром	200	199.856	0.16	0.16	0.16	0.16	27.88	27.552	0.32	0.72	0.224	0.012	0.9		0.952	14.18	4.4	5.14	2.0	60.0
	ИТОГО :	510	361.456	25.548	11.1105	21.553	7.4375	202.9815	32.829	95.2626	14.814	4.4085	0.9205	2.33	21.55	21.532	260.315	131.9275	190.56	32.56	638.82

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои-дисаха-ра	крах-мал			B	C	A	E	Ca	P	Mд	Pe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 7

Завтрак

295	Котлеты из мяса птицы с маслом	100	40.4	12.16	11.18	10.88	0.09	10.80	9.84	27.45	0.96	4.80	0.08	10.63		2.43	35.20	76.80	20.80	1.76	210.8
312	Картофельное пюре	180	118.857	3.0645	0.6525	4.8015	0.5025	20.439	2.628	18.468	1.7415	1.0965	0.1395	18.160		1.009	36.975	86.595	27.75	32.4	183.0
пр	Хлеб йодированный	60	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	134.0
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	32.014	30.964	1.052	2.592	0.584	0.016	0.726		0.698	32.48	23.44	17.46	40.8	133.0
	ИТОГО :	540	332.815	16.876	11.8325	15.896	0.8075	69.283	43.697	52.75	5.7135	7.0005	0.3555	35.926		4.297	107.565	197.705	74.05	75.1	660.8

День 8

Завтрак

268	Биточки особые с маслом	100	7.807	22.230	8.603	16.010	2.303	8.489	0.954	7.534	0.305	3.1436	0.1018		28.0	1.654	7.865	110.383	20.325	1.654	263.56
142	Овощи тушённые	200	111.039	5.517	0.040	4.515	0.7845	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.055			1.1055	4.86	37.17	21.12	1.105	224.4
пр	Хлеб йодированный	30	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	67.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200	199.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	0.04	0.72	0.264	0.012	2.7		0.272	22.16	12.0	11.858	6.8	62.0
	ИТОГО :	537	322.989	16.843	8.643	20.73	3.2925	69.164	30.487	38.683	3.887	3.9696	0.2888	8.48	28.0	3.1915	37.795	170.423	61.343	9.699	616.96

День 9

Завтрак

290\331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	100	132.8	9.32	8.896	9.328	0.04	2.808	0.824	1.984	0.168	2.0	0.04	1.672	30.0	0.808	31.896	74.824	12.08	39.64	216.7
309	Макароны отварные	180	105.97	4.56		0.54	0.54	32.91	0.57	32.19	3.82	1.90	0.04			0.96	29.62	158.27	21.10	0.96	219.0
пр	Хлеб йодированный	60	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.416	0.45		0.1	0.1	33.99	33.99		1.1	0.28	0.02	12.0		0.24	23.02	11.5	7.626	0.1	60.0
	ИТОГО :	540	402.35	15.32	8.896	10.093	0.805	75.738	35.649	39.954	5.508	4.7	0.22	20.082	30.0	2.168	87.446	255.464	48.846	40.84	629.7

День 10

Завтрак 1 смена

259	Жаркое по домашнему с фаршем из говядины	300	148.028	20.365	17.549	22.742	7.165	20.843	3.067	17.776	2.162	5.858	0.150	8.498	104.091		53.403	4.852	258.657	3.897	427.0
ПР	Хлеб йодированный	60	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	134.0
389	Сок	200	177.8	1.0			20.2	19.8	0.4	0.4	0.6	0.022	4.0		2.8	14.0	0.4	36.0	20.0	434.4	87.0
	ИТОГО :	560	335.328	22.355	17.549	22.867	27.49	46.673	3.732	23.956	3.182	10.378	4.27	14.908	106.891	14.16	56.713	51.722	286.697	438.037	648.0

См. сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включить:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.