

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон осень-зима

1нед													
	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК , день1 понедельник												
2	Бутерброд с повидлом	20/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Итого		18,53	17,87	102,30	648,60	0,15	5,49	80,10	277,60	304,93	62,93	6,47

1нед	ЗАВТРАК , день 2 вторник												
З	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
243	Сосиска отварная	60	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
ПР	Йогурт	100	5	3,2	21	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		30,28	45,26	101,39	901,00	0,34	3,00	138,32	582,37	555,12	105,72	4,72

1нед	ЗАВТРАК , день 3 среда												
1	Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	60	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		23,39	36,91	49,14	748,60	0,91	60,30	97,00	206,82	441,35	184,95	6,54

1 нед	ЗАВТРАК , день 4 четверг												
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,4	3,87	27,83	156	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
309	Макараны отварные со сливочным маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,08	0,00	90,10	30,00	0,00	17,00	5,00
269	Котлета особая	90	12,87	20,58	10,91	283,00	0,13	0,00	32,72	10,11	141,92	26,13	2,12
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Йогурт	100	5	3,2	21	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		25,90	35,15	98,11	780,50	0,33	2,73	122,84	185,64	316,02	78,60	10,12

1нед	ЗАВТРАК , день 5 пятница												
3	Бутерброд с сыром	20/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48

210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		22,59	35,81	35,46	557,00	0,48	60,68	437,50	299,60	415,63	55,15	6,01

2нед	<i>ЗАВТРАК , день 6 понедельник</i>												
1	Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Итого:		31,68	27,65	101,34	781,20	0,20	5,14	168,00	382,00	468,50	67,20	4,98

2нед	<i>ЗАВТРАК, день 7 вторник</i>												
3	Бутерброд с сыром	20/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
378	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
243	Сосиска отварная	60	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
ПР	Йогурт	100	5	3,2	21,00	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		28,00	45,89	91,29	857,00	0,34	3,15	138,36	619,08	731,81	119,86	4,76

2нед	<i>ЗАВТРАК , день 8 среда</i>												
2	Бутерброд с повидлом	20/20/5	2,4	3,87	27,83	156	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
309	Макараны отварные со сливочным маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,08	0,00	90,10	30,00	0,00	17,00	5,00
269	Котлета особая	90	12,87	20,58	10,91	283,00	0,13	0,00	32,72	10,11	141,92	26,13	2,12
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		21,80	31,97	84,81	723,90	0,73	60,27	130,82	98,91	246,95	77,06	10,32

2нед	<i>ЗАВТРАК , день 9 четверг</i>												
3	Бутерброд с сыром	20/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПР	Йогурт	100	5	3,2	21,00	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		18,64	20,41	91,73	593,40	0,50	3,94	126,12	489,78	352,66	91,76	4,19

2нед	<i>ЗАВТРАК , день 10 пятница</i>												
1	Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	90	8,03	22,62	0,36	242,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20

312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		15,70	32,79	70,95	648,93	1,35	9,88	102,15	105,13	251,70	82,97	7,65

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон осень-зима

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1нед	ОБЕД , день 1 понедельник												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35	0,01	28	17,1	0	0
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
226	Рыба отварная с соусом сметанным	90	10,63	2,26	2,35	72,00	0,05	0,30	15,86	16,86	128,38	27,55	0,50
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		23,32	20,70	121,95	806,63	0,22	61,60	42,87	118,10	298,83	166,95	5,29

1 нед	ОБЕД , день2 вторник													
54	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72	
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18	
260	Гуляш из неж свинины	90	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06	
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56	
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
ПР	Йогурт	100	5	3,2	21,00	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1	
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31	
	Итого:		37,34	36,05	110,59	1005,61	0,47	28,64	0,02	248,53	592,31	249,38	14,06	

1нед	ОБЕД , день 3 среда												
20	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
97	Суп картофельный с мясом	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20

309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	90	11,93	10,10	3,16	166,60	0,18	7,60	5203,80	29,92	215,38	15,72	4,50
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Фрукты или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		24,88	24,57	122,09	838,34	0,76	75,25	5211,80	145,61	600,23	116,12	11,96

1нед	ОБЕД, день 4 четверг												
23	Салат из свежих помидоров с р/м	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
243	Сосиска отварная	90	8,03	22,62	0,36	242,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		24,63	36,24	98,24	826,64	1,58	26,85	62,15	180,41	582,12	137,12	5,96

1нед	ОБЕД, день 5 пятница												
24	Салат из огурцов и помидор с маслом растительным	60	3,57	3,64	2,18	42,42	0,02	4,95	0	11,4	20,34	9,62	0,44
123	Суп молочный с овощами	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из неж свинины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		30,80	27,54	115,02	869,10	0,34	31,95	0,02	80,66	424,48	141,20	6,99

2нед	ОБЕД, день 6 понедельник												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35	0,01	28	17,1	0	0
95	Рассольник домашний	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
243	Сосиска отварная	90	8,03	22,62	0,36	242,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		21,14	41,36	129,51	1021,43	0,41	48,06	56,04	111,51	308,00	99,77	6,26

2нед	ОБЕД , день 7вторник												
54	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
260	Гуляш из неж свинины	90	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06

302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
ПР	Йогурт	100	5	3,2	21,00	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	Итого:		32,34	32,85	89,59	907,61	0,44	23,78	0,00	129,53	501,31	235,38	13,96
2нед	ОБЕД , день 8 среда												
20	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
97	Суп картофельный со свиной	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,85
269	Котлета особая	90	12,87	20,58	10,91	283,00	0,13	0,00	32,72	10,11	141,92	26,13	2,12
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		21,90	29,72	88,99	720,79	1,37	12,40	65,87	100,61	300,12	93,83	5,01
2нед	ОБЕД , день 9 четверг												
23	Салат из свежих помидоров с р/м	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
82	Борщ из свеж капусты с картоф, свиной и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		22,27	23,43	128,43	858,95	0,27	35,13	32,82	109,23	393,99	168,05	4,98
2нед	ОБЕД , день 10 пятница												
24	Салат из огурцов и помидор с маслом растительным	60	3,57	3,64	2,18	42,42	0,02	4,95	0	11,4	20,34	9,62	0,44
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
269	Котлета особая	90	12,87	20,58	10,91	283,00	0,13	0,00	32,72	10,11	141,92	26,13	2,12
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	32,32	21,9	17,5	0,48
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	Итого:		34,57	36,71	119,47	940,87	0,41	6,55	32,72	176,38	789,81	141,45	10,93