

Согласовано



Директор МБОУ СОШ № 1
Л. В. Руденко

26.08.2020

Утверждаю

Индивидуальный



Примерное десятидневное меню горячих завтраков для учащихся муниципальных бюджетных образовательных учреждений г. Сафоново Смоленской области на 2

ДЕНЬ 1

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A (РЭ) мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													

ДЕНЬ 3**ЗАВТРАК**

стр.86/2002	Треска жареная	100	16,2	5,1	3,1	123	47	180	43	0,9	0,1	0	20
584/1995 472/1995	Картофельное пюре	150/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2
№395,стр.2 29/2003	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0
ГОСТ (стр. 142,2002)	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	7	13	10	0,45	0,03	12,5	66,5
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0
	ИТОГО		22,891	12,762	54,155	489,26	121,52	346,78	116,89	4,501	0,406	20,2	96,7

ДЕНЬ 4**ЗАВТРАК**

297/1995	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	26,4	6,3	21,3	252	170	235	35	0,8	0,08	0,5	36
№423,стр.2 42/2003	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	1,36	1,61	10,64	61	58,33	41,61	6,46	0,03	0,01	0,19	0
ГОСТ (стр. 154,2002)	Банан	150	2,2	0,8	21	96	12	42	63	0,9	0,06	15	30
	ИТОГО		29,96	8,71	52,94	409	240,33	318,61	104,46	1,73	0,15	15,69	66

ДЕНЬ 5**ЗАВТРАК**

394/1995, стр. 60,2002	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	13	8	22,2	216	32	188	44	2,8	0,16	9,2	20
№48/2003	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,63	5,04	6,91	74	21,78	16,8	8,22	0,31	0,01	13	0,46
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0
стр.112/200 2	Печенье сдобное	30	2,2	2,9	22,3	125	9	27	6	0,6	0,02	0	3

642/2003 Голунова	Компот из апельсинов	200	0,36	0,08	32,94	129,56	14,5			0,144	0,016	9,2	
	ИТОГО		18,764	16,488	99,794	621,78	88,59	290,3	76,55	5,375	0,272	31,4	23,46

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК													
469/1995	Макароны отварные с маслом	150/5	5,614	7,35	33,37	222,09	16,03	140,386	22,098	0,9	0,088	0	29,56
стр. 74/2002	Сосиска "Молочная" отварная	70	7,7	16,73	0,28	182,7	24,5	111,3	14	1,26	0,133	0	0
ГОСТ	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	140	40	24	18	0,8	0,04	4	0,4
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0
	ИТОГО		16,488	24,948	81,694	622,01	91,84	334,186	72,428	4,481	0,327	4	29,96

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК													
74/1995	Блины со сгущённым молоком	150/20	23,183	99,315	128,209	250,71	74,4	140,8	44,8	2,14	0,212	0,2	5,6
643/1995	Какао	200	3,45	2,2	22,184	122,34	129,01	115,12	31,05	1,01	0,03	1,2	21,15
ГОСТ	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	22	18	4,4	0,06	20	10
	ИТОГО		27,433	102,315	169,993	467,05	235,41	277,92	93,85	7,55	0,302	21,4	36,75

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК													
№184. стр.106/2003	Плов с говядиной	50/150	18,99	7,18	30,8	267	21,72	235,88	46,6	2,27	0,12	2,06	0,03
№49/Голунова 2003. стр. 144/2002	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	23,4	22,8	9,6	0,42	0,024	7,74	73,2
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0

	ИТОГО		22,404	10,108	48,224	378,42	56,43	317,18	74,53	4,211	0,21	9,8	73,23

ДЕНЬ 9

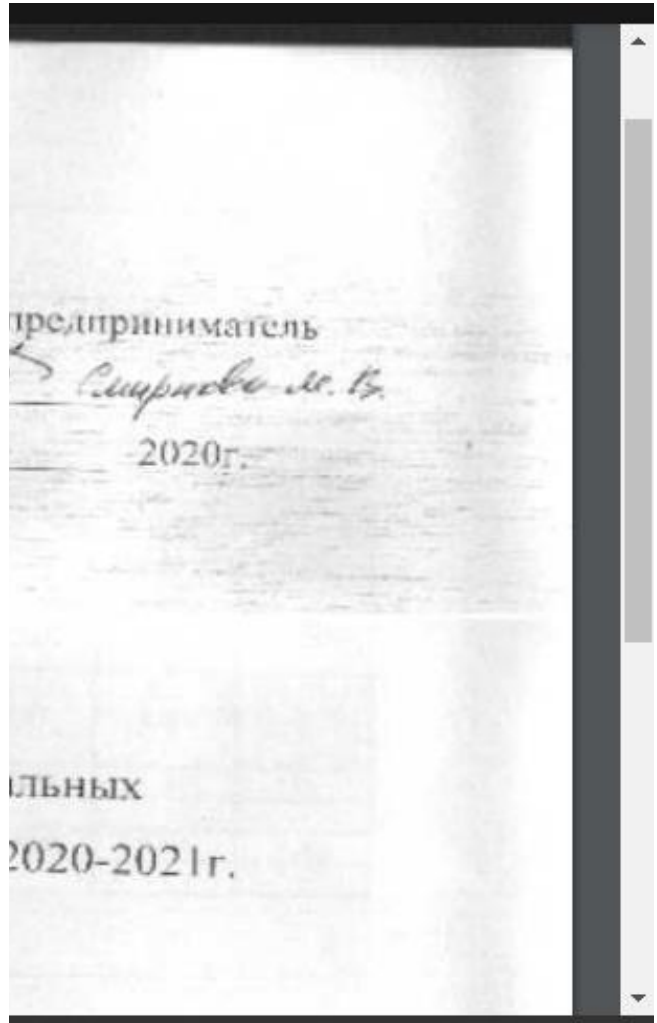
ЗАВТРАК

стр.584/1995	Омлет с маслом	105/5	11,473	11,331	2,337	157,22	83,399	182,499	13,959	2,039	0,059	0,379	245,3
ГОСТ	Сыр "Российский"	30	6,96	8,85	0	109,2	264	150	10,5	0,3	0,012	0,21	86,4
ГОСТ	Хлеб пшеничный	33	2,475	0,957	16,962	86,46	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0
643/1995	Какао	200	3,45	2,2	22,184	122,34	129,01	115,12	31,05	1,01	0,03	1,2	21,15
	ИТОГО		24,358	23,338	41,483	475,22	482,679	469,069	59,799	3,745	0,137	1,789	352,85

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

710/1995 414/1995	Котлета свиная жареная	50	3,397	7,662	7,488	112,5	3,36	28,84	4,8	0,394	0,139	0	0
584/1995 472/1995	Картофельное пюре	150/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0
ГОСТ	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	8,5	15	7	0,25	0,015	3,5	1,5
№394, стр.228/2003	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0
	ИТОГО		10,098	15,484	62,883	430,26	88,02	203,56	80,55	4,975	0,44	20,11	11,7



Е (ТЭ)

15

0,015
0,225
0,01
0,546
0,796

1,2
0,225
0,561
0,12
0
2,106

2,7
0,35
0
0,35
0,546
3,946

1,4
0
0,6
2

0,6
0,26
0,546
1

2,406

0,84
0,28
0,04
0,546
1,706

2,62
0,005
0,4
3,025

0,88
0,18
0,546

1,606

0,517
0,15
0,561
0,005
1,233

0,14
0,35
0,546
0,05
0,01
1,096