

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛТАЙСКОГО РАЙОНА													
Сезон: весенне-летний													
Для возрастной категории 11-18 лет													
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	Р	СоЩ	
			Б	Ж	У		В1	С	А				
День №1 (понедельник)													
	Завтрак:												
168(3)*	Каша гречневая вязкая с сахаром	205	6,17	1,65	32,72	170	0,15	0	5	11	146,2	98,4	3,31
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:	477	14,62	16,82	67,7	410,5	0,25	0,11	30,2	155,5	156,49	125,7	4,84
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,6	16,26	0,74
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,67	3,8	25,6	145,9	0,12	8,25	0	26,1	82,65	28,5	1,3
304(1)	Плов из курицы	250	25,6	23,4	42,5	513,3	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	18,4	1,28	26,4	1,6	
153(1)	Компот из с.ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:	880	36,25	34,35	137,43	1018,2	0,62	26,96	76,22	131,56	388,68	152,36	6,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	50,87	51,17	205,13	1428,7	0,87	27,07	106,42	287,06	545,17	278,06	11,71	
День №2 (вторник)													
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:	470	11,45	14,75	69,02	475,6	0,271	0,03	60	60,72	178,79	77,9	3,41
	Обед:												
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	14	26	20	0,9
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3,35	2,84	17,89	169,8	0,113	8,51	0	35,95	240,17	36,2	1,133
321(3)	Тюре картофельное	200	4,09	6,4	27,3	183	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
88(1)	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	54,4	230,2	1,71	179,3
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:	930	27,37	24,06	104,82	786	0,619	63,24	234,09	186,27	617,59	123,75	184,643

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,82	38,81	173,84	1261,6	0,89	63,27	294,09	246,99	796,38	201,65	188,053
День №3 (среда)												
Завтрак:												
168(3)	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,28	32,55	200	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
3(3)	Булерброд с сыром	60/15	10,8	42,55	220,2	0,1	0,11	59	147	111,62	25,1	1,36
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:	480	16,09	84,42	464,6	0,27	0,14	79	173,2	286,45	67	2,95
Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	7,1	3	79	0,02	10	0,24	26,1	32	12,4	0,52
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	260	2,71	14,85	115,49	2,4	9,04	0	47,98	238	39,15	1,39
165(3)	Каша гречневая	200	11,5	51,5	325	0,28	0	28	19,8	271,9	181,1	6,1
67(3)	Быточки «Диетические»	100	13,9	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	37	178,3	23,5	2,65
	Хлеб пшеничный	80	6,4	34,2	160,8	10,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:	930	35,24	31,63	883,29	19,53	38,78	28,55	163,5	725,92	284,99	12,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	49,69	47,72	202,4	1347,89	19,8	38,92	107,55	336,7	1012,4	351,99	15,57
ДЕНЬ №4 (четверг)												
Завтрак:												
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	138	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,8	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Масло сливочное порционно	10	0,08	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Чай с сахаром	200	0,5	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:	470	11,13	53,95	400,8	0,191	0,94	70,6	188,54	144,09	45,14	1,98
Обед:												
24(1)	Салат из свеклы с луком	100	1,4	20,7	120,4	0,03	8,2	0,01	38,1	48,2	22,2	1,47
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6,33	17,26	141,93	0,231	6,14	0	52,26	304,14	46,8	2,09
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4,4	26,99	162	0,11	0	20	17,8	110,9	23,8	1,88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	7,45	7,3	178,15	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
397(3)	Хлеб пшеничный	80	6,4	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
	Какао с молоком	200	4,2	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого обед:	995	30,18	123,75	881,98	0,596	15,94	55,91	288,21	606,84	214,23	8,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	41,31	37,71	177,7	1282,78	0,787	16,88	126,51	476,75	750,93	259,37	10,32
ДЕНЬ №5 (пятница)												
Завтрак:												
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47

	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:	472	11,54	19,24	71,96	437,5	0,13	0,11	45,2	150,4	77,29	49,4	2
	Обед:												
	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	10	0,01	23	42	14	0,6
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
165(3)	Каша пшеничная	200	8,8	7,6	49,05	306	0,2	0	28	22,2	179,2	63,1	2,1
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:	950	44,92	24,81	161,41	979,2	0,58	30,15	64,1	142,05	607,08	179,95	7,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,46	44,05	233,37	1416,7	0,71	30,26	109,3	292,45	684,37	229,35	9,2
	ДЕНЬ №6 (суббота)												
	Завтрак:												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0	20	10,6	38,6	7,9	0,45
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:	470	9,9	12,14	65,68	432,6	0,141	0,03	60	37,52	44,69	28,9	1,92
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,6	16,26	0,74
39(1)	Борщ с капустой и картофелем	250	13,7	15,8	29,8	247,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
137(3)	Рагу овощное	200	2,44	14,56	15,02	200	0,065	11,6	0	36	0,64	31,2	1,06
310(3)	Суфле куриное	100	9,88	17,2	1,84	140	0,12	0,02	43	30,1	69,2	9,1	0,72
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:	930	33,9	54,72	93,91	866,9	0,565	51,71	43,91	175,18	314,25	115,36	7,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,8	66,86	159,59	1299,5	0,706	51,74	103,91	212,7	358,94	144,26	9,29
	ДЕНЬ №7 (понедельник)												
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25

Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
Итого завтрак:	472	14,52	21,85	68,89	460,5	0,27	0,11	45,2	178,3	182,99	84,5	3,47
Обед:												
Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	14	26	20	0,9
Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
Рис прилушенный	200	4,8	5,77	50,05	271,4	0,04	0	7,1	28	103,9	33,94	0,69
Суфле из рыбы	100	4,17	10,9	10,5	157,48	0,04	0,37	0,08	45,81	67,07	7,9	0,57
Соус томатный	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,008	0,69	10,35	10,1	11,39	3,6	0,16
Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
Итого обед:	960	30,74	29,64	132,46	909,18	0,478	49,39	218,44	188,31	418,17	124,24	7,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,26	51,49	201,35	1369,68	0,748	49,5	263,64	366,61	601,16	208,74	10,64
ДЕНЬ №8 (вторник)												
Завтрак:												
Каша пшеничная на молоке	200	5,39	0,6	38,21	180	0,85	0,1	2,45	30	87,9	33,3	1,78
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
Мясо сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
Итого завтрак:	470	10,77	8,67	73,32	435,6	0,951	0,13	42,45	56,92	93,99	54,3	3,25
Обед:												
Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	0,02	10	0,24	26,1	32	12,4	0,52
Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2,37	4,83	7,45	174,9	2,4	20,26	0	61,55	210,77	27,5	0,71
Макаронные изделия отварные	200	4,67	5,47	31,33	226	0,14	0	0,14	18,2	67	11,3	1,16
Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	209	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
Итого обед:	950	29,59	30,83	91,27	895,3	2,73	34	16,38	167,67	439,69	107,24	5,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,36	39,5	164,59	1330,9	3,681	34,13	58,83	224,59	533,68	161,54	8,75
ДЕНЬ №9 (среда)												
Завтрак:												
Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
Итого завтрак:	472	11,54	19,24	71,96	437,5	0,13	0,11	45,2	150,4	77,29	49,4	2
Обед:												
Салат из свежкл с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4	0,03	8,2	0,01	38,1	48,2	22,2	1,47
Рассольник с мясом птицы	250	2,29	5,07	13,82	180,9	2,31	7,76	0	34,75	64,55	30	0,9

276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6,7	23,1	256,2	0,21	9,1	20	30	323,5	62,8	3,8
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:	880	36,19	17,87	151,62	898,7	2,68	25,86	40,01	121,25	437,53	141,4	7,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	47,73	37,11	223,58	1336,2	2,81	25,97	85,21	271,65	514,82	190,8	9,77	
				ДЕНЬ №10 (четверг)									
	Завтрак:												
188(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0	20	10,6	38,6	7,9	0,45
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:	470	9,9	12,14	65,68	432,6	0,141	0,03	60	37,52	44,69	28,9	1,92
	Обед:												
	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	10	0,01	23	42	14	0,6
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3,35	9,8	17,89	110,44	0,113	8,51	0	35,95	240,17	36,2	1,133
46(1), 108(3)	Каша гречневая с маслом	200/5	11,79	6,77	53,06	320	0,33	0	20	20,9	279,7	186,7	6,4
165(3)	Тефтели рыбные тушеные	100	7,3	2,59	7,55	83	0,06	0,09	3	16,3	104,1	18,3	0,55
261(3)	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
153(1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:	945	30,14	20,26	146	809,24	0,673	19,35	23,03	134,95	688	307,1	11,093
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	40,04	32,4	211,68	1241,84	0,814	19,38	83,03	172,47	732,69	336	13,013	
				ДЕНЬ №11 (пятница)									
	Завтрак:												
119(1)	Каша «Дружба»	200	6,6	8,6	39,6	258,6	0,06	0	0,08	7,8	106,4	34,66	0,72
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:	472	15,05	23,77	74,58	499,1	0,16	0,11	25,28	152,3	116,69	62,26	2,25
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,6	16,26	0,74
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	6,8	14,8	156,9	0,23	26,7	0,65	35,9	220,6	43,42	13,3
321(3)	Пюре картофельное	200	4,09	10,9	27,3	183	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
310(3)	Суфле куриное	100	9,88	17,2	1,84	140	0,12	0,02	43	30,1	69,2	9,1	0,72
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:	930	23,85	42,06	91,19	759,3	0,716	67,71	77,65	163,08	443,31	133,38	17,96

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,9	65,83	165,77	1258,4	0,876	67,82	102,93	315,38	560	195,64	20,21	
ЗАВТРАК:		ДЕНЬ №12 (суббота)											
168(3)	Каша молочная вязкая ячневая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,17	0	20	37,1	172,7	21,8	0,8
392(3)	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:	475	9,77	12,27	63,41	424,6	0,271	0,03	60	64,02	178,79	42,8	2,27
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	0,02	10	0,24	26,1	32	12,4	0,52
87(3)	Суп с рыбными консервами	250	34,39	33,62	57,33	669	0,4	36,45	60	181,2	706,1	189,4	5,06
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4,67	5,47	31,33	226	0,14	0	0,14	18,2	67	11,3	1,16
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	14,71	4,06	3,52	189	0,05	0,01	16	22,3	116,5	18,8	0,97
392(3)	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:	950	61,27	51,26	138,7	1368,2	0,74	46,49	76,38	276,9	925,01	259,5	9,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	71,04	63,53	202,11	1792,8	1,011	46,52	136,38	340,92	1103,8	302,3	11,83	
	ИТОГО ЗАВТРАКИ:	144,64	190,25	830,57	5311,5	3,176	1,88	623,13	1405,3	1582,2	716,2	32,26	
	В СРЕДНЕМ 1 ЗАВТРАК:			442,63									
	ИТОГО ОБЕДЫ:	419,64	385,93	1490,54	11055,49	30,527	469,58	954,67	2138,9	6612,1	2143,5	286,096	
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:			921,29									
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	564,28	576,18	2321,11	16339,2	33,703	471,46	1577,8	3544,3	8194,3	2859,7	318,356	
	СООТНОШЕНИЕ:	1	1,02	4,1									
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	47,02	48,02	193,43	1361,60								

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г., 3 --- Сборник рецептур блюдов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюдов и кулинарных изделий для питания школьников, 2005