



ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛТАЙСКОГО РАЙОНА

Сезон: осенне-зимний

Для возрастной категории 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Масса порции, г	Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р

День №1 (понедельник)

Завтрак:

168(3)	Каша-молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,35	5,29	35,61	215,55	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
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	200/11	0,05	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:		11,28	13,36	70,72	471,15	0,271	0,03	60	42,42	178,79	61,7	2,81
	Обед:												
13(1)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,01	87,4	0,03	32,5	0	37,4	27,6	15,2	0,5
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,87	10,36	16	185	0,5	22,6	0,39	39,8	369,6	39,3	21,18
304(1)	Плов из курицы	250	20,2	21,42	52,21	482,57	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
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:		36,6	38,13	132,05	1042,57	1	59,44	76,59	162,4	652,64	145,64	26,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,88	51,49	202,77	1513,72	1,271	59,47	136,59	204,82	831,43	207,34	29,27

День №2 (вторник)

Завтрак:

125(1)	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200/7	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	133,5	121,76	20,42	0,38
3(3)	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 порционный	10	2,62	12	0	42,41	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		8,47	20,41	38,32	296,41	0,15	1,52	59,04	286,6	235,19	40,12	1,59
	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	250	2,57	4,89	12,01	101,95	2,38	10,91	0	63,4	292,75	48,7	1,16

165(3)	Каша гречневая вязкая	230	13,22	9,32	59,23	373,75	0,32	0	32,2	22,77	312,69	208,27	7,02
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,4	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	37	178,3	23,5	2,65
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
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:		43,82	41,18	149,07	1148,4	19,62	44,55	32,76	193,09	824,28	333,61	13,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,29	61,59	187,39	1444,81	19,77	46,07	91,8	479,69	1059,5	373,73	15,53

День №3 (среда)

	Завтрак:												
168(3)	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,17	1,65	32,72	170	0,15	0	5	11	98,1	98,1	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
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		11,1	9,72	67,83	425,6	0,251	0,03	45	37,92	104,19	119,1	4,78
	Обед:												
8(1)	Салат из моркови с изюмом	100	1,5	5	15	103	0,03	26,8	0,23	37,3	32,4	12,4	0,47
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6,39	5,28	17,31	142,49	0,231	6,14	0	52,26	304,14	46,8	2,09
321(3)	Пюре картофельное	200	4,27	5,55	29,02	183,16	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
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:		37,67	33,08	119,91	944,8	0,777	60,63	34,35	234,38	691,68	159,54	7,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,77	42,8	187,74	1370,4	1,028	60,66	79,35	272,3	795,87	278,64	12,61

ДЕНЬ №4 (четверг)

	Завтрак:												
168(3)	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,14	4,52	30,57	179,62	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
3(3)	Сыр порционный	10	2,62	12	0	42,41	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
	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	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		11,61	17,29	65,55	411,63	0,2	0,14	79	172,8	181,39	61,3	2,88
	Обед:												
73(3)	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
45(3)	Винегрет овощной	100	1,4	6,2	28,3	94,8	0,06	10,3	0	23,2	45	20,8	0,9
153(1)	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124,5	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:	38,29	19,22	140,12	898,4	2,75	27,91	20,02	131,35	455,4	172,1	8,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	49,9	36,51	205,67	1310,03	2,95	28,05	99,02	304,15	636,79	233,4	11,29	

ДЕНЬ №5 (пятница)

	Обед:												
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная яичная с маслом сливочным	200	6,33	4,54	37,07	214,53	0,17	0	20	37,1	172,7	21,8	0,8
	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)	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:	11,26	12,61	72,18	470,13	0,271	0,03	60	64,02	178,79	42,8	2,27	
12(1)	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1,2	10	9,1	121,3	0,06	72,9	0,84	42,6	33,87	9,45	1,25
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	9,6	19,7	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
165(3)	Каша пшеничная вязкая	200	5,67	5,28	32,55	200	0,2	0	28	22,2	179,2	63,1	2,1
287(3)													
355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11,32	21,89	26,81	348,94	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
496(3)	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,08	0,05	8	19,2	48,5	17,8	0,85
	Итого обед:	44,68	56,55	237,94	1505,64	0,725	92,5	68,83	165	538,02	245,4	8,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	55,94	69,16	310,12	1975,77	0,996	92,53	128,83	229,02	716,81	288,2	10,97	

ДЕНЬ №6 (суббота)

168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	5,79	6,08	26,67	184,66	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
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	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:	13,26	18,85	61,65	416,67	0,27	0,11	45,2	178,3	182,99	84,5	3,47	
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,02	27	0,2	48,5	27,4	14,6	0,6
50(1)	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
137(3)	Рагу овощное	230	2,48	16,7	19,67	230	0,07	12,72	0	41,4	0,74	35,9	1,22
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
458(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
392(3)	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	15,6	42,8	17,4	1,08
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25

Итого обед:		40,17	53,13	149,49	1185,6	0,65	63,15	62,11	230,6	350,27	142,4	8,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,43	71,98	211,14	1602,27	0,92	63,26	107,31	408,9	533,26	226,9	12,34
ДЕНЬ №7 (понеделник)												
Завтрак:												
168(3)	Каша пшеничная на молоке с сахаром	200	5,39	0,6	38,21	180	0,85	0,1	2,45	30	87,9	33,3
392(3)	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0
	Итого завтрак:		10,32	8,67	73,32	435,6	0,951	0,13	42,45	56,92	93,99	54,3
33(3)	Обед: Салат из свежеты	100	1,42	6,09	25,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2,64	4,9	7,45	100,13	2,4	20,26	0	61,55	210,77	27,5
204(3)	Макаронные изделия отварные	230	5,37	6,29	56,3	225,4	0,16	0	0,16	20,93	77,05	13
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
392(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2
	Итого обед:		32,9	30,95	145,89	894,83	2,78	30,39	16,16	180,53	456,72	122,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,22	39,62	219,21	1330,43	3,731	30,52	58,61	237,45	550,71	177,1

ДЕНЬ №8 (вторник)

Завтрак:												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	5,42	4,77	30,84	188,07	0,04	0	20	10,6	38,6	7,9
392(3)	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2
	Сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6
	Итого завтрак:		12,89	17,54	65,82	420,08	0,14	0,11	45,2	155,1	48,89	35,5
17(1)	Обед: Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,02	27	0,2	48,5	27,4	14,6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,87	10,36	16	185	0,5	22,6	0,39	39,8	369,6	39,3
321(3)	Пюре картофельное	200	4,27	5,55	29,02	183,16	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44
467(3)	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0,07	0	7	11,2	38,3	14,2
	Итого обед:		43,2	42,21	140,08	1125	1,036	77,29	34,71	233,12	752,14	154,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,09	59,75	205,9	1545,08	1,176	77,4	79,91	388,22	801,03	189,74
ДЕНЬ №9 (среда)												
Завтрак:												

49(3)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,01	87,4	0,03	32,5	0	37,4	27,6	15,2	0,5
50(1)	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
94(1)	Рис с овощами	200	5,58	14,74	53,73	370,08	0,04	0	7,1	28	42,93	33,94	52,04
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
395(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	0,04	1,31	20	125,73	14	90	0,13
	Итого обед:		49,66	49,75	147,74	1256,63	0,64	57,46	28,13	333,73	526,13	231,24	59,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,11	64,5	216,76	1732,23	0,911	57,49	88,13	394,45	704,92	309,14	62,64
			ДЕНЬ №12 (суббота)										
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
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
	Сыр порционнно	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:		13,59	18,05	67,53	432,01	0,27	0,11	45,2	160	182,99	68,3	2,87
	Обед:												
45(3)	Винегрет овощной	100	1,4	6,2	28,4	94,8	0,06	10,3	0	23,2	45	20,8	0,9
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
32(3)	Пюре картофельное	230	4,7	7,36	42,4	210,5	0,21	27,83	39,1	56,7	132,83	42,55	1,55
301(3), 357(3)	Птица тушенная в соусе	120	17,75	19,54	5,45	268,7	0,05	0,01	16	22,3	116,5	18,8	0,97
392(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
458(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
	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	15,6	42,8	17,4	1,08
	Итого обед:		50,31	40,94	185,69	1214,4	0,74	57	73,19	200,75	601,26	183	8,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,9	58,99	253,22	1646,41	1,01	57,11	118,39	360,75	784,25	251,3	11,37
	ИТОГО ЗАВТРАКИ:		141,85	189,31	780,62	5178,68	3,446	4,86	660,97	1697,8	1952,5	773,95	33,84
	В СРЕДНЕМ 1 ЗАВТРАК:					431,56							
	ИТОГО ОБЕДЫ:		501,38	502,04	1906,07	13780,31	32,444	623,97	600,08	2534,4	7149,3	2497,5	211,16
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					1148,36							
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		643,23	691,35	2686,69	18958,99	35,89	628,83	1261,1	4232,3	9101,8	3271,4	245
	СООТНОШЕНИЕ б/жу:		1	1,07	4,2								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		52,50	56,04	218,75	1579,92							