ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюда | Выход  | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | Витамины (мг) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Р | Mg | Fe | B1 | C | A | E |
| **1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Голубцы ленивые в соусе со сметаной  | 108/30 | 9,2 | 6,9 | 8,5 | 133,00 | 55,71 | 109,75 | 28,51 | 1,08 | 0,06 | 16,92 | 0,01 | 1,48 |
| 948/1983 | Кисель плодово-ягодный  | 200 | 0,20 | 0,00 | 40,9 | 164,00 | 7,72 | 16,7 | 7,2 | 0,25 | 0,01 | 3,6 | 0,03 | 0,48 |
| ТТК | Булочка домашняя | 67 | 3,6 | 5,4 | 25,04 | 168,0 | 10,51 | 39,5 | 6,0 | 0,52 | 0,06 | 0,00 | 12,32 | 1,86 |
| ГОСТ | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 37,00 | 5,90 | 4,10 | 3,30 | 0,80 | 0,01 | 3,70 | 1,90 | 0,07 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ИТОГО:** |  | 13,40 | 12,7 | 84,24 | 502,0 | 79,84 | 170,05 | 45,01 | 2,65 | 0,14 | 24,22 | 14,26 | 3,89 |
| **2-й день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 444/1981 | Макароны с сыром | 150/20/10 | 9,10 | 11,22 | 35,97 | 286,50 | 168,17 | 143,33 | 31,40 | 0,99 | 0,13 | 0,24 | 0,08 | 1,17 |
| 933/1983 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,44 | 0,02 | 31,76 | 129,0 | 31,88 | 15,4 | 8,0 | 1,26 | 0,06 | 0,4 | 0,6 | 0,2 |
| ГОСТ | Хлеб | 30 | 2,50 | 0,80 | 13,90 | 73,00 | 10,20 | 51,60 | 18,90 | 0,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
| ГОСТ | Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 37,00 | 5,90 | 4,10 | 3,30 | 0,80 | 0,01 | 3,70 | 1,90 | 0,07 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 12,44 | 12,44 | 91,43 | 525,50 | 216,15 | 214,43 | 61,60 | 3,89 | 0,25 | 4,34 | 2,58 | 1,95 |
| **3-й день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 411/1981 | Каша молочная пшенная на сгущенном молоке  | 200/10 | 8,18 | 12,80 | 42,46 | 318,00 | 129,12 | 197,54 | 53,22 | 1,42 | 0,22 | 0,120 | 0,06 | 0,84 |
| 3/1981 | Бутерброд с сыром | 15/30 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133,00 | 156,60 | 106,50 | 17,40 | 0,76 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,49 |
| 628/1994 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,40 | 0,00 | 15,0 | 62,0 | 19,35 | 16,48 | 10,8 | 1,69 | 0,0 | 0,2 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 14,34 | 18,05 | 72,40 | 513,00 | 305,07 | 320,52 | 81,42 | 3,87 | 0,27 | 0,56 | 0,09 | 1,33 |
| **4-й день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 572/1983 | Поджарка из филе куриных грудок | 75/15 | 17,48 | 9,85 | 2,63 | 133,00 | 14,00 | 96,60 | 18,72 | 1,08 | 0,16 | 0,18 | 0,02 | 0,01 |
| 753/1983 | Макароны отварные | 150 | 3,50 | 3,0 | 22,5 | 130,0 | 32,19 | 120,63 | 17,54 | 0,66 | 0,09 | 0,0 | 0,02 | 0,56 |
| ГОСТ | Хлеб | 30 | 2,50 | 0,80 | 13,90 | 73,00 | 10,20 | 51,60 | 18,90 | 0,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
| 933/1983 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 31,76 | 129,0 | 31,88 | 15,4 | 8,0 | 1,26 | 0,06 | 0,4 | 0,60 | 0,2 |
| ГОСТ | Огурец свежий  | 40 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 4,00 | 6,80 | 12,00 | 5,60 | 0,20 | 0,02 | 2,80 | 0,00 | 0,04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 24,12 | 13,67 | 71,59 | 469,00 | 95,07 | 296,23 | 68,76 | 4,04 | 0,38 | 3,38 | 0,64 | 1,32 |
| **5-й день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 467/1983 | Омлет из яиц | 110 | 11,04 | 18,40 | 2,04 | 218,00 | 83,40 | 182,50 | 13,96 | 2,04 | 0,06 | 0,38 | 0,26 | 0,18 |
| 750/1981 | Кукуруза консервированная отварная | 50 | 1,08 | 1,64 | 9,45 | 46,00 | 2,64 | 24,58 | 0,005 | 0,195 | 0,005 | 2,325 | 0,01 | 0,46 |
| 1024/1983 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,6 | 22,3 | 109,0 | 67,35 | 45,0 | 8,5 | 0,11 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,0 |
| 3/1981 | Бутерброд с сыром | 15/30 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133,00 | 156,60 | 106,50 | 17,40 | 0,76 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 19,38 | 26,89 | 48,73 | 506,00 | 309,99 | 358,58 | 39,865 | 3,105 | 0,135 | 3,595 | 0,31 | 1,13 |
| **6-й день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 506/1983 | Рыба припущенная с маслом | 50/5 | 11,10 | 7,10 | 0,20 | 119,0 | 11,37 | 81,22 | 12,44 | 0,32 | 0,08 | 0,27 | 0,04 | 0,99 |
| 326/1983 | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 6,40 | 18,00 | 152,00 | 53,28 | 109,80 | 37,22 | 1,34 | 0,18 | 6,92 | 0,04 | 0,24 |
| ГОСТ | Помидоры свежие | 20 | 0,20 | 0,00 | 0,90 | 6,00 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 | 0,01 | 5,00 | 0,03 | 0,14 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,00 | 15,00 | 62,00 | 19,35 | 16,48 | 10,8 | 1,69 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,00 |
| ГОСТ | Хлеб | 30 | 2,50 | 0,80 | 13,90 | 73,00 | 10,20 | 51,60 | 18,90 | 0,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 18,4 | 14,30 | 48,00 | 412,00 | 97,00 | 264,3 | 83,36 | 4,37 | 0,32 | 12,39 | 0,11 | 1,88 |
| **7-й день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 344/2003 | Запеканка из творога | 200/60 | 17,80 | 9,80 | 29,40 | 186,00 | 440,40 | 206,36 | 37,82 | 2,62 | 0,16 | 0,88 | 0,12 | 2,70 |
| 1024/1983 | Кофейный напиток | 200 | 1,50 | 1,60 | 22,30 | 109,00 | 67,35 | 45,00 | 8,50 | 0,11 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 |
| ТТК | Булочка «Витушка с сахаром» | 50 | 4,30 | 3,10 | 26,30 | 150,00 | 24,46 | 50,01 | 7,67 | 0,56 | 0,06 | 0,16 | 0,02 | 1,01 |
| ГОСТ | Масло сливочное | 20 | 0,20 | 14,40 | 0,20 | 132,00 | 4,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 23,80 | 28,90 | 78,20 | 577,00 | 536,21 | 307,37 | 53,99 | 3,29 | 0,24 | 1,69 | 0,25 | 3,91 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8-й день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 444/1983 | Каша «Дружба»  | 200/15 | 5,07 | 2,76 | 29,03 | 159,0 | 102,95 | 132,75 | 28,16 | 0,96 | 0,09 | 0,98 | 16,95 | 0,11 |
| 1025/1983 | Какао  | 200 | 3,9 | 6,44 | 25,1 | 150,0 | 130,7 | 116,2 | 32,1 | 1,04 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 |
| ГОСТ | Сдоба «Майская» | 50 | 3,50 | 3,30 | 30,30 | 165,00 | 8,61 | 31,94 | 6,00 | 0,51 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 1,86 |
| ГОСТ | Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 37,00 | 5,90 | 4,10 | 3,30 | 0,80 | 0,01 | 3,70 | 1,90 | 0,07 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 12,87 | 12,90 | 94,23 | 511,00 | 248,16 | 284,99 | 69,56 | 3,31 | 0,39 | 5,98 | 18,88 | 2,05 |
| **9-й день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 474/1983 | Котлета куриная | 80 | 10,15 | 16,20 | 9,40 | 252,80 | 14,41 | 96,54 | 18,72 | 1,08 | 0,16 | 0,18 | 0,02 | 0,01 |
| 463/1983 | Каша гречневая | 150 | 8,75 | 6,61 | 43,07 | 9,2 | 17,24 | 207,47 | 138,75 | 4,67 | 0,19 | 0,00 | 0,02 | 0,36 |
| ГОСТ | Хлеб | 20 | 1,7 | 0,9 | 9,0 | 51,0 | 6,8 | 39,8 | 11,0 | 0,64 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,42 |
| 628/1994 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,4 | 0,0 | 15,0 | 62,0 | 19,35 | 16,48 | 10,8 | 1,69 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 37,00 | 5,90 | 4,10 | 3,30 | 0,80 | 0,01 | 3,70 | 1,90 | 0,07 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 21,4 | 24,11 | 86,27 | 412,00 | 63,70 | 364,39 | 182,57 | 8,88 | 0,40 | 4,08 | 1,94 | 0,86 |
| **10-й день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 705/1983 | Плов из куриных грудок | 150 | 15,50 | 3,90 | 27,60 | 208,00 | 12,04 | 149,02 | 31,12 | 1,34 | 0,07 | 3,47 | 0,15 | 2,98 |
| ГОСТ | Хлеб | 20 | 1,7 | 0,9 | 9,0 | 51,0 | 6,8 | 39,8 | 11,0 | 0,64 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,42 |
| 1024/1981 | Напиток клюквенный | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,92 | 52,0 | 3,74 | 2,75 | 2,00 | 0,18 | 0,00 | 3,75 | 0,00 | 0,03 |
| ГОСТ | Банан свежий | 100 | 0,40 | 7,40 | 9,80 | 97,00 | 5,90 | 4,10 | 3,30 | 0,80 | 0,01 | 3,70 | 1,90 | 0,07 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 17,72 | 12,20 | 59,32 | 408,00 | 28,48 | 195,67 | 47,42 | 2,96 | 0,12 | 10,92 | 2,05 | 3,50 |