

Примерное меню завтраков

меню с12 до 18 лет, сезон: весна-лето

№ по сборнику рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1 неделя													
понедельник													
	завтрак												
56	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,9	3,7	75,0	23,8	23,7	0,6	0,1	0,1	3,9	
451	Котлеты рубленые из говядины	90	13,0	11,0	11,0	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8	
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4	
332	Макаронные изделия отварные	210/10	8,4	6,4	51,0	287,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0	
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
1	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		27,4	23,3	109,8	679,0	84,3	60,7	4,9	0,4	0,2	6,1	
вторник													
	завтрак												
71	Винегрет овощной	100	1,0	1,8	5,8	55,0	23,2	16,2	0,7	0,0	0,0	5,2	
471	фрикадельки в соусе	60/50	7,5	9,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1	
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,4	5,3	34,8	308,0	21,6	204,1	7,0	0,3	0,2	0,0	
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4	
631	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		19,60	16,20	106,80	680,00	106,80	254,83	11,81	0,49	0,36	8,32	
среда													
	завтрак												
83	Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	39,8	25,5	1,1	0,2	0,1	0,3	
520	Картофельное пюре	230/8	4,7	8,1	29,9	215,0	43,7	35,3	1,3	0,1	0,1	6,2	
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0	
10	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	11,5	7,0	0,3	0,0	0,0	5,0	
636	Компот из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,3	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0	
1	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		14,3	23,1	116,9	647,6	135,4	83,4	5,5	0,4	0,3	23,5	
четверг													
	завтрак												
64	Огурцы свежие порционно	60	0,00	0,00	2,00	11,40	11,50	7,00	0,30	0,00	0,00	5,0	
205	Котлета рубленая из птицы	80	10,00	12,00	6,50	163,00	56,50	19,20	1,30	0,05	0,12	0,6	
297	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,00	3,60	47,70	301,00	92,20	100,70	2,00	0,12	0,10	14,3	
593	Соус томатный	70	0,70	3,1	4,20	49,00	3,50	4,90	0,21	0,00	0,00	1,4	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,70	18,30	0,61	0,00	0,00	0,3	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		17,70	15,65	102,90	677,40	209,40	150,10	6,42	0,27	0,22	21,62	
пятница													
	завтрак												
31	Салат пестрый (свекла, яблоки)	100	0,8	3,6	8,6	53,0	25,6	14,9	1,3	0,0	0,0	3,7	
451	Котлета рубленая из говядины	90	9,0	10,2	7,0	220,0	39,2	32,3	1,6	0,1	0,2	1,3	
534	Капуста тушеная	230	5,0	5,0	21,7	174,0	118,0	45,2	1,7	0,1	0,1	37,9	
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4	
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	96,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		17,7	18,8	66,7	635,0	206,4	98,1	6,9	0,3	0,3	47,2	

№ по сборнику рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
2 неделя												
понеделник												
	завтрак											
10	Помидоры свежие порционно	60	0,00	0,00	2,00	14,00	11,50	7,00	0,30	0,00	0,00	5,0
205	Котлета Рябушка (из птицы)	80	8,5	9,0	17,0	153,0	56,5	19,2	1,3	0,1	0,1	0,6
297	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,00	3,60	47,70	301,00	92,20	100,70	2,00	0,12	0,10	14,3
593	Соус томатный	70	0,70	3,1	4,20	49,00	3,50	4,90	0,21	0,00	0,00	1,4
686	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	24,0	96,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		15,2	12,6	109,9	656,0	183,8	132,6	5,9	0,3	0,2	24,1
вторник												
	завтрак											
25	Салат "Степной"	100	1,2	2,8	5,4	52,0	2,0	0,1	11,2	12,1	0,3	
451	Котлета рубленая из говядины	90	9,0	10,2	7,0	190,0	39,2	32,3	1,6	0,1	0,2	1,3
332	Макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	299,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0
705	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	11,1	3,0	0,6	0,0	0,1	80,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		20,6	19,4	98,4	660,0	83,6	46,5	16,4	12,4	0,5	81,3
среда												
	завтрак											
39	Салат "Школьный"	100	1,6	5,9	5,3	79,6	30,2	20,1	1,1	0,1	0,1	9,7
83	Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	39,8	25,5	1,1	0,2	0,1	0,3
520	Картофельное пюре	230/8	4,7	8,1	29,9	215,0	43,7	35,3	1,3	0,1	0,1	6,2
631	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		11,5	20,4	92,6	576,2	136,7	84,0	6,3	0,5	0,3	17,8
четверг												
	завтрак											
64	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,1	6,6	6,4	88,0	37,2	20,2	1,3	0,0	0,04	9,1
471	Фрикадельки в соусе	60/50	7,5	9,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,4	5,3	34,8	308,0	21,6	204,1	7,0	0,3	0,2	0,0
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
648	Кисель из конц на плод или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		19,7	21,0	99,4	680,0	115,3	255,7	11,7	0,5	0,4	10,6
пятница												
	завтрак											
492	Плов из курицы	230	16,3	18,0	50,4	474,0	46,0	86,0	3,9	0,2	0,3	2,9
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
10	Огурцы свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	11,4	11,5	7,0	0,3	0,0	0,0	5,0
636	Компот из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,4	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0
1	Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		19,0	18,0	97,6	677,4	93,4	103,6	6,6	0,3	0,3	21,3

прмечания

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г,2012г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей