

Примерное меню завтраков

меню с12 до 18 лет, сезон: весна-лето

№ по сборнику рецептов	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	100	1,2	5,9	3,7	55,0	23,8	23,7	0,6	0,1	0,1	3,9
451	Котлеты Московские	90	8,0	10,5	7,1	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	301,0	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		21,7	22,8	101,7	624,0	94,6	67,2	5,3	0,4	0,3	5,2
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
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		18,90	16,20	102,60	631,00	103,30	249,93	11,60	0,49	0,36	6,92
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
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		17,00	15,65	98,70	628,40	205,90	145,20	6,21	0,27	0,22	20,22
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
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		17,0	18,8	62,5	586,0	202,9	93,2	6,7	0,3	0,3	45,8

№ по сборнику рецептов	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												
понедельник												
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
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			14,5	12,6	105,7	607,0	180,3	127,7	5,7	0,3	0,2	22,7
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
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			19,0	21,0	95,2	631,0	111,8	250,8	11,5	0,5	0,4	9,2
пятница												
завтрак												
278	Плов из отварной говядины	250	16,3	18,0	50,4	480,0	33,3	86,8	5,2	0,1	0,3	0,9
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			18,3	18,0	93,4	634,4	77,2	99,5	7,7	0,2	0,3	17,9

прмечания

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 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