




Организация: ООО "Комбинат школьного питания"

Название меню: Завтраки при одноразовом питании для учащихся 7-11 лет г.Гай .с 16.10.23



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
302	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	153	6,5	5,3	30,6	196,2	0,1	0,16	24,92	0,04	0,65	162,5	197,6	156	35,47	156,9	0,7	27,49	4,85	38,37	
54-60	Яйцо вареное	45	5,4	4,6	0,3	63,6	0,02	0,16	70,2	0,99	0	45,83	52,29	21,78	4,7	75,17	0,98	9	12,16	24,75	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0,3	0,1	6,8	28,6	0	0,01	0,39	0	1,19	1,29	30,98	68,68	4,67	8,73	0,79	0,01	0,03	0,72	
10	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	5,1	7	15,7	146,1	0,03	0,05	29	0,17	0,03	201,7	36,06	104,5	9,09	78,3	0,43	0	1,47	0,16	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Итого за Завтрак		553	17,7	17,4	63,2	478,9	0,18	0,4	129,5	1,2	11,87	437,4	594,9	367	62,93	330,1	5,1	38,5	18,81	72	
Итого за день		553	17,7	17,4	63,2	478,9	0,18	0,4	129,5	1,2	11,87	437,4	594,9	367	62,93	330,1	5,1	38,5	18,81	72	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
Запеканка из творога		75	14,8	5,3	10,8	150,6	0,03	0,16	25,56	0,08	0,14	90,65	79,71	112	16,22	145,3	0,43	14,41	19,56	24,82	
54-3г	Макароны отварные с сыром	120	6,3	5,5	22,9	166,2	0,05	0,04	26,93	0,15	0,03	192,7	45,98	125	8,7	80,26	0,62	16,54	1,56	8,29	
685	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,8	39,9	0	0	0,14	0	0,02	0,36	9,53	57,59	1,72	3,23	0,35	0	0	0	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1	0,01	0,06	7,05	0	0,15	19,5	54,75	46,05	5,1	32,85	0,03	1,05	0,45	5,25	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Итого за Завтрак		510	24,2	12,7	71,4	497,1	0,14	0,29	64,68	0,23	10,34	429	486,6	360,6	43,54	285,7	3,85	34,64	23,07	49,26	
Итого за день		510	24,2	12,7	71,4	497,1	0,14	0,29	64,68	0,23	10,34	429	486,6	360,6	43,54	285,7	3,85	34,64	23,07	49,26	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	2	0	1,5	0	13,2	0	0	9	0,03	0	0,3	0,6	0,48	0	0,6	0	0	0,02	0,06	
302	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	153	5,2	3,9	25,1	156	0,09	0,12	18	0,04	0,39	121	149	107,8	24,85	131,7	1,31	18,75	20,01	15,08	
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4,8	2,7	29,7	162,4	0,09	0,04	0	0	0	288	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0	
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Итого за Завтрак		615	13,6	10,5	87,6	498,7	0,25	0,28	42,7	0,07	12,63	567	675,9	265	70,83	264,3	6,14	23,19	22,19	34,64	
Итого за день		615	13,6	10,5	87,6	498,7	0,25	0,28	42,7	0,07	12,63	567	675,9	265	70,83	264,3	6,14	23,19	22,19	34,64	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-11г	Картофельное пюре	80	1,6	2,8	10,6	74,3	0,06	0,06	12,69	0,05	5,44	86,28	333,2	21,06	15,06	45,05	0,55	15,18	0,42	22,82	
54-8г	Капуста тушеная	80	1,9	2,4	7,8	60,6	0,03	0,04	66,5	0,05	17	88,76	269,6	77,59	17,26	33,67	0,66	13,57	0,37	15,64	
499	Котлеты рубленые из птицы 60	60	9,3	7,6	8,6	140,5	0,04	0,08	21,08	0	0,39	178,1	105,8	25,76	12,39	87,11	0,9	15,38	2,09	61,99	
686	Чай с лимоном	210	0,3	0,1	14	57,4	0	0,01	0,42	0	1,64	1,57	34,49	69,74	4,87	9,09	0,8	0,01	0,04	1	
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Итого за Завтрак		500	18	16,3	79,1	535,7	0,22	0,24	104	0,1	24,47	616,1	870,2	214,5	74,38	261,9	5,1	45,9	5,12	111,05	
Итого за день		500	18	16,3	79,1	535,7	0,22	0,24	104	0,1	24,47	616,1	870,2	214,5	74,38	261,9	5,1	45,9	5,12	111,05	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
516	Макароны отварные вых 150	150	5,3	3,9	32,8	187,8	0,06	0,02	14,18	0,07	0	128,3	53,41	135,8	7,18	40,25	0,73	17,97	0,05	11,88	
451	Котлеты, биточки, шницеля	60	7,6	13,1	5,1	168,4	0,1	0,05	0	0	0	101,7	120,8	10,24	10,14	74,26	0,97	9,3	0	29,37	
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Итого за Завтрак		540	15,4	17,8	64,8	480,7	0,24	0,11	19,35	0,07	10,02	378,2	534,6	234,9	42,6	174,6	5,49	30,59	2	56,45	

Итого за день	540	15,4	17,8	64,8	480,7	0,24	0,11	19,35	0,07	10,02	378,2	534,6	234,9	42,6	174,6	5,49	30,59	2	56,45	
Понедельник, 2 недели																				
Завтрак																				
54-10 Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,8	2,18	0,3	249,6	180,1	109,5	16,75	202,7	2,09	41,65	26,05	62,63	
54-5тн-2020 Чай с замороженными ягодами и сахаром (красная смородина)	200	0,3	0,1	10	42	0	0,01	1,61	0	10,28	3,81	58,02	65,57	7,28	108,5	0,88	0,13	0,12	2,18	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	0,01	0,01	1,1	0	0	33	11	2,9	2	9	0,21	0	0	0	
Волоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0,04	0,03	6,5	0	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0,39	10,4	
Итого за завтрак	535	17,7	20	55,4	472,3	0,16	0,47	192	2,18	23,58	544,8	652,4	207,8	44,03	266,1	6,54	45,82	29,26	81,74	
Итого за день	535	17,7	20	55,4	472,3	0,16	0,47	192	2,18	23,58	544,8	652,4	207,8	44,03	266,1	6,54	45,82	29,26	81,74	
Вторник, 2 недели																				
Завтрак																				
54-3э Морковь в нарезке	100	1,3	0,1	6,9	33,7	0,06	0,07	2000	0	5	21	200	27	38	55	0,7	5	0,1	55	
54-4т Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,5	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06	
Тфетли с соусом	200	1,6	1,1	15,9	80	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,74	81,55	103,6	9,92	46,33	0,8	4,5	0,88	10	
Волоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Итого за завтрак	560	16	12,4	74,7	474,2	0,25	0,26	49,32	0,07	23,01	575	1175	227,7	65,22	242,5	5,68	51,49	6,13	120,29	
Итого за день	560	16	12,4	74,7	474,2	0,25	0,26	49,32	0,07	23,01	575	1175	227,7	65,22	242,5	5,68	51,49	6,13	120,29	
Среда, 2 недели																				
Завтрак																				
54-2э Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	4,2	12,6	0,18	0,9	0,09	5,1	
516 Макароны отварные вых 150	150	5,3	3,9	32,8	187,8	0,06	0,02	14,18	0,07	0	128,3	53,41	135,8	7,18	40,25	0,73	17,97	0,05	11,88	
494 Бройлерный цыпленок запеченный в сухарях	90	20,1	21,7	3,2	288,5	0,07	0,14	51,82	0	0,83	229,3	195,3	22,13	30,31	171,5	1,75	24,92	1,12	148,76	
54-5тн-2020 Чай с замороженными ягодами и сахаром (красная смородина)	200	0,3	0,1	10	42	0	0,01	1,61	0	10,28	3,81	58,02	65,57	7,28	108,5	0,88	0,13	0,12	2,18	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Итого за завтрак	500	28,2	25,9	61,6	592,8	0,17	0,19	70,61	0,07	14,11	513,4	377	236,4	43,17	254,7	3,87	44,88	3,18	172,27	
Итого за день	500	28,2	25,9	61,6	592,8	0,17	0,19	70,61	0,07	14,11	513,4	377	236,4	43,17	254,7	3,87	44,88	3,18	172,27	
Пятница, 2 недели																				
Завтрак																				
53-19э Масло сливочное (порциями)	2	0	1,5	0	13,2	0	0	9	0	0,03	0,3	0,6	0,48	0	0,6	0	0	0,02	0,06	
54-2э Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6,1	8,4	24,3	197,3	0,13	0,13	31,14	0,1	0,43	257,9	192,3	118,8	47,23	161,2	1,14	39,41	9,91	31,56	
П/Ф Блины, полуфабрикат	100	4,8	2,7	29,7	162,4	0,09	0,04	0	0	0	288	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0	
30 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
180 Соя абрикосовый	180	0,9	0	22,9	95	0,04	0,07	390,6	0	7,2	3,6	441	36	18	32,4	0,36	0	0	0	
15 Молоко стуженное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1	0,01	0,06	7,05	0	0,15	19,5	54,75	46,05	5,1	32,85	0,03	1,05	0,45	5,25	
100 Итого за завтрак	100	15,6	14,5	109,8	631,7	0,33	0,33	442,8	0,13	17,78	745	1075	229,4	105,3	312,4	5,28	43,42	12,48	49,22	
Итого за день	577	15,6	14,5	109,8	631,7	0,33	0,33	442,8	0,13	17,78	745	1075	229,4	105,3	312,4	5,28	43,42	12,48	49,22	
Средние показатели за завтрак	546,5	18,57	16,86	73,85	521,18	0,24	0,29	0	0,42	15,49	520,4	0	251,7	74,16	276,4	5,48	39,9	12,8	85,96	
Средние показатели за период	546,5	18,57	16,86	73,85	521,18	0,24	0,29	0	0,42	15,49	520,4	0	251,7	74,16	276,4	5,48	39,9	12,8	85,96	