

"Согласовано" Руководитель образовательного учреждения

Директор школы

"Утверждаю" Генеральный директор ООО "КШП"

Л.Б. Кайдашова

Название меню: Завтраки при одноразовом питании для учащихся с 12 лет г.Гай.с 16.10.23

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	153	6,5	5,3	30,6	196,2
54-60	Яйцо вареное	45	5,4	4,6	0,3	63,6
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
10	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным в.65	65	6,6	10,9	18,8	199,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>593</b>	<b>19,1</b>	<b>21,3</b>	<b>72,8</b>	<b>559,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>593</b>	<b>19,1</b>	<b>21,3</b>	<b>72,8</b>	<b>559,1</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,9	44,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>28,9</b>	<b>15,5</b>	<b>93,9</b>	<b>631,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>28,9</b>	<b>15,5</b>	<b>93,9</b>	<b>631,5</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1,5	0	13,2
302	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	6,9	5,2	33,6	209
П/Ф	Блины, полуфабрикат	90	4,3	2,5	26,7	146,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>647</b>	<b>15,5</b>	<b>12,4</b>	<b>96,7</b>	<b>559,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>647</b>	<b>15,5</b>	<b>12,4</b>	<b>96,7</b>	<b>559,3</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-11г	Картофельное пюре	80	1,6	2,8	10,6	74,3
54-8г	Капуста тушеная	80	1,9	2,4	7,8	60,6
499	Котлеты рубленые из птицы 70	70	8,6	12,5	9,2	183,5
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>17,5</b>	<b>21,2</b>	<b>78,3</b>	<b>574,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>17,5</b>	<b>21,2</b>	<b>78,3</b>	<b>574,5</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
516	Макароны отварные вых 150	180	6,4	4,7	39,3	225,3
451	Котлеты,биточки, шницеля	80	10,2	17,4	6,7	224,5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,7</b>	<b>23</b>	<b>76,8</b>	<b>593,8</b>

Итого за день	600	19,7	23	76,8	593,8
Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
54-1з	12	2,8	3,5	0	43
54-1о	150	12,7	18	3,2	225,5
54-5гн-2020	200	0,3	0,1	7,3	31,1
Пром.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за завтрак	562	21,6	25,3	65,2	575,8
Итого за день	562	21,6	25,3	65,2	575,8
Вторник, 2 неделя					
Завтрак					
54-3з	100	1,3	0,1	6,9	33,7
54-4г	180	9,9	7,6	43,1	280,4
461	100	8,3	15,7	10,4	216,7
685	210	0,1	0	11,3	46,1
Пром.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за завтрак	630	22,2	23,9	87,5	655,1
Итого за день	630	22,2	23,9	87,5	655,1
Среда, 2 неделя					
Завтрак					
520	180	3,7	5	24,1	156
499	70	10,9	8,9	10	163,9
630	200	1,6	1,1	15,9	80
Пром.	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за завтрак	650	20,1	16,2	81,4	551,9
Итого за день	650	20,1	16,2	81,4	551,9
Четверг, 2 неделя					
Завтрак					
54-2з	30	0,2	0	0,8	4,2
516	180	6,4	4,7	39,3	225,3
493	128	20,3	23,4	2,8	303,2
54-5гн-2020	200	0,3	0,1	10	42
Пром.	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за завтрак	578	29,8	28,7	66,3	643
Итого за день	578	29,8	28,7	66,3	643
Пятница, 2 неделя					
Завтрак					
53-19з	2	0	1,5	0	13,2
54-22к	250	8,5	9,3	30,8	240,8
П/Ф	90	4,3	2,5	26,7	146,2
Пром.	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	15	1,1	1,3	8,3	49,1
Пром.	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за завтрак	657	16,7	15,4	103,6	618,5
Итого за день	657	16,7	15,4	103,6	618,5

Энергетическая

Масса Белки Жиры Углеводы Ценность

г г г ккал

Средние показатели за завтрак Средние показатели за период

608,7 21,1 20,3 82,3 596,3

608,7 21,11 20,29 82,25 596,25




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	
54-6о	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 рубленные 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	
Яблоко	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	
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	
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	288,5	0,07	0,14	51,82	0	0,83	229,3	195,3	22,13	20,31	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	0,03	0	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	
Плом. Сох 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	
Плом. 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	
Плом. Итого за завтрак	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 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 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	
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	