

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон осень-зима

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<i>ЗАВТРАК , день 1</i>													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
224	Запеканка из творога с морковью с гущеным молоком	200	26,43	23,61	39,79	507,84	0,20	3,11	100,54	341,47	395,27	60,87	1,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
			37,62	30,28	100,08	860,98	0,30	4,08	120,56	490,97	557,30	102,10	4,66

<i>ЗАВТРАК , день 2</i>													
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	4,67	14,76	125,1	0,04	0,11	39	138	94,5	9,45	0,48
174	Каша ячневая с молоком/масло сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		20,91	18,88	107,53	668,24	0,23	2,40	106,80	448,47	390,62	84,37	3,95

<i>ЗАВТРАК , день 3</i>													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,10	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/5	10,67	7,03	48,29	298,65	0,36	0	30,32	24,13	254,09	169,37	5,72
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
406	Пирожок с фаршем из свежей капусты	75	5,77	9,11	32,6	234,95	0,08	13,5	32,21	28,89	59,54	12,62	0,9
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		29,86	38,56	126,42	970,84	0,64	13,80	122,53	209,42	531,73	220,09	8,33

<i>ЗАВТРАК , день 4</i>													
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,79	8,79	14,8	162,5	0,04	0,11	68,5	138,6	95,45	9,45	0,49
223	Запеканка творожная со гущеным молоком	200/10	36,38	26,02	16,81	547,85	0,09	1,01	156,66	329,65	445,26	48,15	0,95
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	20	240	190	28	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		50,86	41,51	63,97	940,09	0,22	4,65	245,16	730,48	780,01	107,77	4,10

<i>ЗАВТРАК , день 5</i>													
3	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,39	4,37	27,8	157,9	0,04	0,1	29,5	9,4	22,25	5,6	0,6
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	22,10	26,37	24,03	418,96	0,14	0,78	459,20	175,68	365,88	28,48	4,49

376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		29,08	33,30	88,87	749,00	0,23	1,15	501,70	213,78	453,76	58,71	7,75

ЗАВТРАК , день 6													
1	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	4,67	14,76	125,10	0,04	0,11	39,00	138,00	94,50	9,45	0,48
268	Биточки мясные	100	10,79	24,91	15,56	331,01	0,4	6,44	6,49	29,56	125,32	26,63	1,86
317	Овощи в молочном соусе	180	4,13	8,12	17,43	163,22	0,12	27,51	6,12	76,05	100,15	40,28	1,10
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		26,24	40,68	78,19	790,07	0,63	34,36	71,61	374,11	436,07	100,26	3,90

ЗАВТРАК, день 7													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	Итого:		18,12	16,29	94,74	540,14	0,33	4,16	72,06	525,94	642,80	147,40	4,92

ЗАВТРАК , день 8													
59	Салат из моркови с черносливом	100	1,5	0,35	20,3	89,6	0,05	3,15	0	39,8	61,2	33,3	1,26
222	Пудинг из творога с повидлом	200/20	31,78	22,86	36,74	560,32	0,21	0,79	148,83	296,43	409,78	51,92	2,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0,01	0	0	12,5	6	3	0,7
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		36,57	23,56	120,90	923,06	0,30	4,21	148,83	369,23	525,21	109,85	6,43

ЗАВТРАК , день 9													
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	20	240	190	28	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,10	23,76	86,52	650,54	0,55	4,74	146,10	614,53	464,71	101,86	4,31

ЗАВТРАК , день 10													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,10	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90
317	Овощи в молочном соусе	180	4,13	8,12	17,43	163,22	0,12	27,51	6,12	76,05	100,15	40,28	1,10
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13

410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,92	22,02	111,00	0,04	0,04	9,00	7,80	21,40	8,70	0,54
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		19,34	30,78	78,90	652,46	0,32	29,68	55,12	131,98	272,85	85,35	5,35

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон осень - зима

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	F _e	
	<i>ОБЕД, день 1</i>													
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83	
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65	
226	Рыба отварная с соусом сметанным	100	13,06	7,33	2,55	129,41	0,10	0,80	54,15	47,01	201,16	46,56	0,79	
304	Рис отварной	180	4,09	4,71	32,96	230,54	0,05	0,00	29,50	23,64	91,70	30,10	0,74	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
338	Фрукт апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
пт	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62	
	Итого:		24,86	24,08	106,11	790,95	0,38	103,40	83,65	181,64	438,88	233,26	4,44	

<i>ОБЕД, день 2</i>														
54	Салат свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72	
96	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/15/10	7,13	9,59	17,44	187,92	0,12	13,87	10,4	21,35	104,42	31,65	1,23	
268	Биточки мясные	100	10,79	24,91	15,56	331,01	0,4	6,44	6,49	29,56	125,32	26,63	1,86	
127	Картофель припущенный в молоке	180	2,21	3,03	29,65	177,32	0,17	22,28	37,64	69,28	118,96	38,81	1,27	
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62	
	Итого:		26,20	43,49	122,63	1019,10	0,78	28,64	54,53	181,79	452,03	162,07	9,83	

<i>ОБЕД, день 3</i>														
70	Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	23	24	14	0,6	
115	Суп рисовый с курой	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20	
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	7,94	3,12	40,48	281,61	0,12	0,00	30,32	44,54	69,73	13,32	1,40	
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96	
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62	
	Итого:		27,88	20,64	131,20	910,63	0,45	25,10	1088,14	157,82	454,75	129,37	11,31	

<i>ОБЕД, день 4</i>													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	100	11,04	7,01	19,17	198,98	0,19	0,65	11,5	83,78	211,7	47,31	1,28
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,95	7,46	25,76	189,57	0,16	22,72	48,13	75,4	114,67	39,21	1,45
350	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
пт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
пт	Итого:		24,26	24,30	146,40	934,30	0,64	41,67	83,03	424,48	608,27	180,10	8,68

<i>ОБЕД, день 5</i>													
40	Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	23,31	24,42	22,03	288,00	0,20	23,13	0,00	34,84	282,66	58,88	4,23
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
пт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		35,29	36,10	94,10	774,44	0,49	150,87	19,82	97,64	515,43	155,33	7,70

<i>ОБЕД, день 6</i>													
71	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7	0	17	30	14	0,5
95	Рассольник домашний с говядиной	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
227	Рыба припущенная с соусом	125	15,24	2,73	0,89	91,03	0,11	1,15	21,80	55,76	236,03	53,65	0,87
304	Рис отварной	180	4,09	4,71	32,96	230,54	0,05	0,00	29,50	23,64	91,70	30,10	0,74
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
пт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		27,65	14,00	124,18	782,81	0,44	27,21	51,33	148,45	512,18	208,10	4,76

<i>ОБЕД, день 7</i>													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
124	Суп картофельный с курицей	250/15	7,38	9,66	18,77	196,38	0,15	18,33	10,40	23,86	113,94	34,95	1,40
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/5	10,67	7,03	48,29	298,65	0,36	0	30,32	24,13	254,09	169,37	5,72
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
пт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		38,69	40,36	126,41	1032,89	0,65	58,25	40,73	125,00	605,48	271,63	13,93

<i>ОБЕД, день 8</i>													
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75

115	Суп с крупой и сметаной	250/10	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	13,02	15,01	11,66	234,55	0,14	1,18	23,60	33,40	117,15	16,81	1,35
321	Капуста тушеная	180	4,13	5,25	12,51	122,18	0,08	92,36	0,00	107,05	74,47	37,26	1,44
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,02	32,24	102,70	841,35	0,43	108,54	23,61	191,39	415,56	155,87	6,30
<i>ОБЕД , день 9</i>													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	180	4,09	4,71	32,96	230,54	0,05	0,00	29,50	23,64	91,70	30,10	0,74
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		21,64	20,66	140,95	860,78	0,29	24,98	35,32	170,65	426,30	182,31	8,29
<i>ОБЕД , день 10</i>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	100	10,79	24,91	15,56	331,01	0,4	6,44	6,49	29,56	125,32	26,63	1,86
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	7,94	3,12	40,48	281,61	0,12	0,00	30,32	44,54	69,73	13,32	1,40
350	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		31,06	38,37	141,77	1113,66	0,80	24,89	36,81	202,35	614,37	147,03	9,82