

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Сезон : осенне-зимний

Р-ра Сборн шк	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
							В1	В2	С	Ca	Fe
1 НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ											
173	Каша манная молочная	250	8.7	5.2	43.2	390	0,00	0,00	0,00	270,00	0
	Сыр порялки	15	6.8	3.8	4.8	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло порялки	15	0,0	8,3	0,0	82	84,6	10,4	0,0	0,0	0,0
	Фрукты по сезону	100	0,4	0	6,2	8	0,00	0,00	0,00	19,20	1,2
	Батон домашний	40	3,8	2,36	11,7	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого		24,6	24,6	98,4	861	84,6	10,40	0,0	289,2	1,2
2 ДЕНЬ											
284	Запеканка картофельная с мясом	140	14	12,8	22,5	298					
	Фрукты по сезону	100	0,0	0,0	8,0	32	0	0	0,0	0,0	0,0
	Пряник	50	4,1	5,4	22,6	266	0	0	0,0	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,2	60	0	0	0	0	0,6
	Батон домашний	25	1,9	1,8	11,7	131	0,04	0,30	0,0	0	0,4
	Итого		20	20	80	787	0,0	0,3	0,0	0,0	1,0
3 ДЕНЬ											
	Овощи по сезону	50	0,0	0,0	3,5	51	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
268	Котлета из мясной со сметанным соусом	120	17,9	7,9	16	210	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,2	7,3	37,5	270	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мармелад	15	0	0	21,3	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,3	0	15,2	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	40	1,9	1,8	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		26,3	26,3	105,2	780	0,0	0,03	0,0	9,2	0,4
4 ДЕНЬ											
	Лулиг творожный с мол сгущ	120	15,5	21,1	23,8	406	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сыр твердый	15	6,8	3,8	4,8	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	Фрукты по сезону	100	0,0	0,0	48,9	85	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
685	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,2	60	0,00	0,0	0,0	0,0	0,6
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		26,1	26,1	104,4	742	0,0	0,03	0,0	9,2	1,0
5 ДЕНЬ											
	Овощи по сезону	50	0,0	0,0	3,5	51	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
260	Гуляш из свинины	90	13	6,5	4,0	132	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
312	Картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,7	161	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Печенье	50	0	2,9	23,5	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,0	0	15,2	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	50	3,8	3,5	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		19,9	19,9	79,6	734	0,0	0,03	0,0	9,2	1,2
2 НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ											
	Сыр твердый	10	6,8	3,8	4,8	60	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	0,0	8,3	0,0	82	84,6	10,4	0,0	0,0	0,0
175	Каша молочная "Дружба"	200	6,3	4,3	31,3	236	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63					
342	Компот из св фруктов	200	0,2	0	15	60	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Фрукты по сезону	100	0,0	0	25,7	85	0	0,00	0,00	19,20	1,2
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		22,2	22,2	88,8	717	84,64	10,43	0,0	28,4	1,6
2 ДЕНЬ											
223	Запеканка из творога с мол соусом	150	22,0	19,8	20,5	453	0	0	0,0	0,0	0,0
	Фрукты по сезону	100	3,0	7,8	67,9	85	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с сах и лимон	200/7	0,0	0	15,1	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		28,8	28,8	115,2	729	0,0	0,03	0,0	9,2	0,4
3 ДЕНЬ											
	Овощи по сезону	50	0,7	1,5	4	42	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
268	Котлета из филе птицы	90	15,0	9,0	6	261	0	0	0,0	0,0	0,0
171	Каша пшеничная с м/сл	150/5	6,5	14,4	37,2	313	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	Пряник	50	2	2,2	53,2	80	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0

377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	1,1	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		28,3	28,3	113,2	889	0,1	0,09	0,0	27,6	1,2
4 ДЕНЬ											
	Овощи по сезону	50	1	4,1	0,0	48	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	Сыр порциями	15	6,8	3,8	4,8	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
297	Тефтели мясные с соусом смет	110	9,6	8,5	28,5	151	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	46,7	244	0,01	0,01	0,01	0,0	0,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,1	60	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		26,7	26,7	106,8	507,4	0,4	0,3	0,0	9,2	0,4
5 ДЕНЬ											
	Овощи по сезону	50	0,0	0,0	3,5	51	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
174	Рыба тушеная с овощами	90	16	16,4	5,0	133	0,0	0,0	0,0	0,0	
511	рис отварной	150	3,7	6,2	38	228	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Фрукты по сезону	100	0	0	9,5	125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,1	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		23,8	23,8	95,2	730	0,0	0,03	0,0	128,0	0,4

Примечание:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. М.2004г

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.2017г

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Справочник "Химический состав пищевых продуктов" ред. И.М.Скрягина 1987

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микроэлементов в организме детей. В рационе – йодированная соль, морская рыба.