

Примерное цикличное 10-ти дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого района в возрасте 12-18 лет на 2021-2022 учебный год

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У	Витамин С
День 1:								
1	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	370,5	26,3	18,3	25,8	0,5
2		Кондитерское изделие	30	124,5	0,7	6,1	15,5	0
5	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0,2	0	14,9	0
4		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	12,5	0
		Итого за день:	510	638	30,45	26,4	68,7	0,5
День 2:								
1	732,733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/30	402	13,1	15	42,4	0
2	686	Чай с сахаром с лимоном	200/7	189	3,2	8,3	21,8	5,6
3		Напиток йогуртный фасованный городецкий	250	234	10,4	8	37,18	1,3
4		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	13,75	0
		Итого за день:	652	910	29,95	33,3	115,13	6,9
День 3:								
1		Огурец свежий, соленый порционный (по сезону)	30	1,65	0,1	0,015	0,3	1
2	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	80/5	192,9	19,11	17,99	9,53	0,26
3	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	182,7	4,14	8,19	22,8	14
4	640	Кисель из свежих ягод	200	138	0,4	0	33	5,3
5		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	13,75	0
6		Хлеб ржаной	35	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	509	625,75	28,5	28,895	89,38	20,56

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У	Витамин С
День 4:								
1	437	Гуляш из говядины	50/50	132	13,9	6,5	4	0,45
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	363,6	10,44	9,36	49,5	0
3	707	Сок	200	144	1	0	36,4	4
4		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	13,75	0
5		Хлеб ржаной	35	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	500	750,1	30,09	18,56	113,65	4,45
День 5:								
1		Капуста соленая	60	6,6	0,42	0,06	1,2	4,2
2	451	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	169	8	11,35	8	0,16
3	520	Картофельное пюре	180	196,2	3,78	8,1	26,3	0
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0,6	0	31,4	3,6
5		Свежий фрукт	130	67,6	0,8	0,6	20,6	10
6		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	13,75	0
7		Хлеб ржаной	35	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	664	673,9	18,35	22,81	111,25	17,96
День 6								
1	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	229	4,4	8,6	31,7	0,13
2		Сыр (порциями)	30	72	4,6	5,76	0	0,12
3	692	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7	0,4
4		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	13,75	0
		Итого за день:	505	538	14,75	19,96	74,15	0,65

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У	Витамин С
День 7:								
1	340	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	247,5	10,6	21,7	2	1,01
2	499	Котлета рубленая из филе птицы	80	192,9	19,11	17,99	9,53	0,26
3	693	Какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	4
4		Йогурт фасованный	100	57	4,1	1,5	5,9	0,6
5		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	13,75	0
6		Хлеб ржаной	35	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	509	797,9	43,46	48,89	73,68	5,87
День 8:								
1		Капуста соленая	60	6,6	0,42	0,06	1,2	4,2
2	478	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200	396	20	19,6	66	5,6
3	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	124	0,6	0	37,6	3,6
4		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	13,75	0
5		Хлеб ржаной	35	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	509	637,1	25,77	22,36	128,55	13,4
День 9:								
1		Огурец свежий, соленый порционный (по сезону)	30	1,65	0,1	0,015	0,3	1
2	479	Макаронник с субпродуктами с маслом сливочным	200/5	449	22,6	20,85	82	0
3	707	Сок	200	144	1	0	36,4	4
4		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	13,75	0
5		Хлеб ржаной	35	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	502	705,15	28,45	23,565	142,45	5

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У	Витамин С
		День 10:						
1		Капуста соленая	60	6,6	0,42	0,06	1,2	4,2
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	70/5	175,7	9,1	10,3	10,7	0,2
3	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	190,8	3,5	11	19	14
4		Свежий фрукт	130	67,6	0,8	0,6	20,6	10
5	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0,6	0	31,4	3,6
6		Хлеб пшеничный	30	85	3,25	2	13,75	0
7		Хлеб ржаной	35	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	684	675,2	19,17	24,66	106,65	32
		Итого за 10 дней	5574,00	6951,10	268,94	269,40	1023,59	107,29
		Среднее за день:	557,4	666,4	1	1	4	
		В блюдах используется соль йодированная						