



МЕНЮ (примерное)
10-ти дневное (двухсельное)
 для питания учащихся 1 - 4 классов с 7 до 11 лет
 завтраки
январь, февраль, март, апрель, май
2023 год

(Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для школ, г. Пермь, 2013 год)



Дата	Наименование блюда	Выход, гр.	№ рецепта уры	Белки	Жиры	Углеводы	К/калорин	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
ПН	Каша пшеница молочная (молоко ультрапастеризованное 3,2%) с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%) Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%), с сыром твердым "Российский" (50%) Какао "Золотой ярлык" с молоком ультрапастеризованным 3,2% Хлеб пшеничный	200/10	260	5,3	11,7	25,1	226	0,40	6,6	0,40	1,0	6,3	12,6	1,53
		10/15/30	93	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6,0	17,0	3,0
		200	496	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7
		30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			18,1	32,5	109,3	627							
ВТ	Салат Венегрет с маслом растительным Биточки "По - Печорски" Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	60	76	1,3	10,8	6,8	78	0,04	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	1,8
		80	381	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0
		150	291	6,3	4,5	32,3	161	0,18	0,1	0,0	5,3	38,0	23,8	5,4
		200	508	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28,0	19,0	7,0
30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4		
	Итого за день:			33,5	33,6	129,6	695							
СР	Салат из квашеной капусты с маслом растительным Фрикадельки из говядины с соусом красным основным Пюре картофельное Соус яблочный натуральный Хлеб пшеничный	60	19	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4
		2/40/50	392	11,0	10,2	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10,0	10,1	1,3
		150	429	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57,0	1,9
		200	518	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0	0,0	0,0	~20,0	0,0	0,0
30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4		
	Итого за день:			21,8	18,5	71,3	516							
ЧТ	Салат из свеклы с маслом растительным	60	50	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0

Дата	Наименование блюда	Выход, гр.	№ рецепта урны	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалор ии	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
	Брифитекс рублиный "Школьный"	80	371	20,4	12,7	2,1	163	0,05	0,0	0,1	0,6	9,0	16,9	2,4
	Каша рисовая рассыпчатая	150	414	6,3	10,1	56,4	341	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2
	Кисель плодово-ягодный	200	503	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			37,2	29,1	145,1	775							
ПТ	Салат овощной (капуста белокочанная, горошек зелёный консервированный) с маслом растительным	60	25	0,7	3,6	2,2	65	0,02	18,0	7,8	20,4	0,00	11,4	1,8
	Шницель "Московский"	80	381	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	5,7	5,2	24,7	169	1,38	0,0	0,27	4,1	95,0	135,1	90,2
	Компот из свежих яблок	200	507	0,5	0,0	27,0	110	0,01	28,0	0,5	16,0	0,0	14,0	0,2
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			32,3	27,1	117,4	690							
	Итого за первую неделю:			142,9	140,8	572,7	3303							
ПН	Каша кукурузная молочная (молоко ультрапастеризованное 3,2%) с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)	200/10	265	6,2	7,5	37,0	240	0,41	6,5	0,25	1,6	63,7	66,6	12,9
	Булочка "Домашняя" с сахаром, с маком	70	564	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0,0	0,05	0,7	9,0	35,0	6,0
	Кофейный напиток "Здоровье" с молоком "Северная Долина" ультрапастеризованным 3,2%	200	501	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	12,6	90,0	14,0
	Итого за день:			13,9	18,0	89,1	552							
ВТ	Салат из огурцов консервированных на лимонной кислоте с маслом растительным	60	17	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,00	4,5	18,0	33,0	13,0
	Чахохбили из курицы	80/25	405	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	3,5	26,6	5,6
	Пюре картофельное	150	429	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57,0	1,9
	Чай с сахаром	200	493	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			36,5	38,5	93,7	793							
СР	Яйцо варёное	1/40	300	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22,0	77,0	5,0
	Икра кабанчиковая консервированная	60	115	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0,00	3,1	41,0	37,0	15,0
	Макаронны отварные, с тёртым твёрдым сыром "Пошехонский" (50%)	150	295	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	207,0	168,0	20,0

Дата	Наименование блюда	Выход, гр.	№ рецептур	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Кисель плодово-ягодный	200	503	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			28,1	24,4	120,2	639							
ЧТ	Салат из свеклы с маслом растительным	60	50	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0
	Тфтели из говядины с соусом красным основным	70/50	390	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21,0	108,0	16,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	5,7	5,2	24,7	169	1,38	0,0	0,27	4,1	95,0	135,1	90,2
	Чай с сахаром	200	493	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			24,4	26,8	108,7	599							
ПТ	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	19	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4
	Рыба Минтай тушёная в собственном соку	80/50	343	13,3	7,2	6,3	143	0,06	18,0	2,5	102,0	0,01	19,5	3,1
	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)	150	426	2,9	7,4	19,0	153	0,15	16,5	21,0	78,0	0,03	30,0	0,1
	Компот из сухофруктов	200	508	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28,0	19,0	7,0
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4
	Итого за день:			24,9	18,4	104,8	504							
	Итого за вторую неделю:			127,8	126,1	516,5	3087							