

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Каминская средняя школа

примерное меню завтраков на 2021-2022 учебный год для обучающихся

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Под. Ред. Могильного В.П.

день неде ли	№	Прием пищи	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Наименование блюда													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	47	Каша молочная гречневая	250	8	12	39	295	0,18	2	68	0,4	212,6	265	123,7	3,6
	85	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	86	Сыр	40	9,28	11,8	0	145,6	0,02	0,28	104	0,4	352	200	14	0,4
	57	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0,1	34	45	7	0
		Всего		540	24	28,1	83,2	693,6	0,29	2,28	172,1	1,6	610,6	549	153,1
2	26	Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	0,07	0	25,2	1	5,83	25,34	44,6	1,33
	11	Котлета куриная	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64	0,2	56	15,4	105,9	1,01
	88	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0,2	4	0	0,3	14	120	0	0,6
	85	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
		Всего		510	22,6	21,64	79,6	611,14	0,38	4,26	89,2	2,2	87,83	199,74	158,9

3	40	Запеканка творожная со сметаной	150	25,93	20,89	36	279,6	0,1	0,82	0,37	0,2	231,55	54,36	383,23	0,93
	58	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	15	Яблоко	200	1,6	11	8,6	134,2	0	3,6	0	0,18	34,6	42,4	7,8	0,4
	85	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
		Всего	600	36,4	37,91	91,9	696	0,21	5,72	0,38	1,08	400,15	225,76	413,43	2,59
4	22	Картофельное пюре с	200	5	7	27	192	0,2	31	47	0,2	91,4	137,1	42,4	1,5
	68	Тефтели мясные	70	8,87	9,83	11,7	171	0,06	0,85	0,39	2,8	43,9	106,7	21,6	0,96
	84	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	104	0,09	0	1	0,7	23,5	78,5	24,5	2
	91	Компот из кураги	200	1,5	0	27,5	114	0,1	0	58	0,6	16	14,6	10,5	0,3
		Всего	510	18,8	18,13	83,2	581	0,45	31,85	145	4,3	174,8	336,9	99	4,76
5	23	Капуста тушёная с мясом	300	15	17	11	260	0,11	93	225	2,8	123,2	191,1	52,1	3,1
	84	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	104	0,09	0	1	0,7	23,5	78,5	24,5	2
	56	Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0	18,1	72,31	0	2,4	0	0,07	7,21	0,48	0,72	0,09
	89	Яйцо	40	6	6	0	79	0,04	0	0,13	0,3	27,5	96	6	0,0013
		Всего	580	24,5	24,3	46,1	515,31	0,24	95,4	226,1	3,87	181,41	366,08	83,32	5,1913
	63	Греча отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	0,01	15,57	81	250,2	4,73

1	67	Овощная подлива	50	1,08	9,45	6,17	113,18	0,26	0	37	0,6	28,6	184,2	120,9	4,2
	10	Котлета мясная	70	1	4	5	61	0,02	3	205	1,9	7,3	16,7	6,8	0,2
	84	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	104	0,09	0	1	0,7	23,5	78,5	24,5	2
	99	Компот лимонный	200	0	0	21	87	0,01	8	0	0	8	4,4	2,4	0,1
		Всего	360	5,48	14,75	49,2	365,18	0,38	11	243	3,2	67,4	283,8	154,6	6,5
2	65	Подлива из курицы	70	12	14	5	193	0,09	6	457	4,1	25	140,7	25,3	1,5
	26	Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	0,07	0	25,2	1	5,83	25,34	44,6	1,33
	84	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	104	0,09	0	1	0,7	23,5	78,5	24,5	2
	88	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0,2	40+E4 3:M43	0	0,3	14	120	0	0,6
		Всего	490	23	20,72	71,9	575,14	0,45	6	483,2	6,1	68,33	364,54	94,4	5,43
	18	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	20	38	24	32	4,6
	81	Картофель тушёный с мясом	240	20	18	51	472	0,23	33	210	2,7	44	332,3	91,4	4

3	84	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	104	0,09	0	1	0,7	23,5	78,5	24,5	2
	92	Компот из чернослива	200	0	0	29	119	0	0	1	0,2	8	8,3	10,2	0,3
		Всего	680	24,2	19,9	118	789	0,36	43	212	23,6	113,5	443,1	158,1	10,9
4	50	Каша молочная, пшённая	250	9	12	43	314	0,22	2	68	0,2	195,4	224,6	53,7	1,4
	86	Сыр	40	9,28	11,8	0	145,6	0,02	0,28	104	0,4	352	200	14	0,4
	85	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	58	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	15	Яблоко	200	1,6	11	8,6	134,2	0	3,6	0	0,18	34,6	42,4	7,8	0,4
		Всего	740	28,7	40,82	98,9	876	0,35	7,18	172	1,48	716	596	97,9	3,46
5	66	Рис отварной	180	4	6,8	44,9	261	0,19	0	36	0,5	38,6	185,8	64,7	1,3
	19	Рыбная котлета	70	12	7	1	120	0,07	2	30	3,3	25,6	170,2	23,5	0,7
	84	Хлеб ржаной	40	3	1	20	101	0,09	0	1	0,7	23,5	78,5	24,5	2
	56	Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0	18,1	72,31	0	2,4	0	0,07	7,21	0,48	0,72	0,09
		Всего	490	19,1	14,8	84	554,31	0,35	4,4	67	4,57	94,91	434,98	113,42	4,09