

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для
организаций питания детей 12-18 лет в государственных**

День 1						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Блюдо	Порции	Б	
Горячий завтрак						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	5,98	35,18	35,2	163
279	Тефтели мясные	80,	8,20	13,50	12,20	203,00
143	Рагу овощное	200	1,61	10,62	31,14	12,20
349	компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,8	87,60
ГП	Фрукт свежий груша	100	0,30	0,00	10,30	43,46
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		114,13	64,20	130,54	863,73

День 2						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Блюдо	Порции	Б	
Горячий завтрак						
15	Сыр порциями	30	5,00	5,40	0,00	68,60
210	Омлет натуральный	200	10,50	9,20	11,10	205,20
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54
ГП	Фрукт свежий груша	100	0,30	0,00	10,30	43,46
ГП	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		34,63	29,91	59,68	662,34

День 3						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Блюдо	Порции	Б	
Горячий завтрак						
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	4,90	10,40	92,00
	Мясо курицы отворное	75	13,20	10,80	0,30	151,20
128	Картофельное пюре	200	6,40	3,50	125,50	143,10
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	Итого:		33,61	31,00	170,90	680,5

День 4						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
	Блюдо	Порции	Б	Ж	У	ккал
Горячий завтрак						
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,30	0,10	14,60	65,00
268	Котлета мясная из говядины	100	14,60	8,60	14,20	171,20
202	Макароны отварные	200	6,30	0,60	34,20	167,80
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		41,25	22,4	104,8	719

День 5						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
	Блюдо	Порции	Б	Ж	У	ккал
Горячий завтрак						
56	Салат овощной с яблоком	100	1,20	5,00	10,10	90,00
	Плов	80\160	29,20	33,80	47,80	512,00
гп	сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		43,1	43,8	123,3	948,8

День 6						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
	Блюдо	Порции	Б	Ж	У	ккал
Горячий завтрак						
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	8,20	0,10	74,60
175	каша вязкая из риса и пшена	250	6,00	3,90	35,00	199,10
14	Масло сливочное (на полив)	10	4,70	7,90	17,30	159,29
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		26,40	25,50	168,60	991,10

День 7						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Б	Ж	У	
	Блюдо	Порции				ккал
Горячий завтрак						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,80	6,00	10,60	104,00
268	Котлета мясная из говядины	100	14,60	8,60	14,20	171,20
307	Бобовые отворные с луком	200	8,20	6,50	38,00	213,20
14	Масло сливочное (на полив)	10	4,70	7,90	17,30	159,29
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		41,21	30,90	122,10	841,80

День 8						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Б	Ж	У	
	Блюдо	Порции				ккал
Горячий завтрак						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	5.98	35.18	35.2	163
279	Тефтели мясные	80,	8,20	13,50	12,20	12,20
302	каша гречневая рассыпчатая	200	10,Ю25	10,Ю10	50,37	258,75
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	1,00	0,00	41,20	168,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		46,8	29,66	125,10	750,84

День 9						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Б	Ж	У	
	Блюдо	Порции				ккал
Горячий завтрак						
75	Икра свекольная	60	1,40	2,50	7,40	68,20
292	Птица Тушенная в соусе с овощами	100\150	21,20	19,80	21,40	353,60
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54
ГП	Апельсин	100	0,95	0,00	6,84	31,92
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		44,05	27,45	92,12	754,76

День 10						
---------	--	--	--	--	--	--

№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Б	Ж	У	
	Блюдо	Порции				ккал
Горячий завтрак						
37	Салат картофельный с огурцом	100	1,40	4,80	10,00	107,00
288	Цыпленок бройлерный отворной	100	16,30	7,80	1,30	187,60
139	Капуста тушеная	200	3,60	4,70	3,00	154,10
349	компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		30,237,5 50	22,30	79,70	796,10

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для

День 1						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Порции	Б	Ж	
	Блюдо					ккал
Горячий завтрак						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	150	89,70	52,77	52,80	244,50
279	Тефтели мясные	100	10,25	16,85	15,25	253,75
143	Рагу овощное	200	1,78	11,18	34,60	237,56
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20
ГП	Фрукт свежий груша	200	0,60	0,00	20,60	86,92
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00
	итого		114,13	86,22	181,75	1147,9 3

День 2						
№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Порции	Б	Ж	
	Блюдо					ккал
Горячий завтрак						
15	Сыр порциями	30	5,00	5,40	0,00	68,60
210	Омлет натуральный	200	14,00	12,26	14,80	74,60
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54
ГП	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,76	7,40	106,20
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00
	итого		34,63	33,49	80,18	815,54

№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Б	Ж	У	
	Блюдо	Порции				ккал

Горячий завтрак

47	Салат из квашеной капусты с луком	150	2,40	7,35	15,60	138,00
	Мясо курицы отворное	75	13,20	10,80	0,30	151,20
128	Картофельное пюре	200	7,11	3,88	139,44	159,00
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00
	Итого:		33,61	34,35	212,84	821,1

День 4

№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Б	Ж	У	
	Блюдо	Порции				ккал

Горячий завтрак

62	Салат из моркови с сахаром	150	1,95	0,15	21,90	97,50
268	Котлета мясная из говядины	260	20,40	8,40	12,00	206,28
202	Макаронные отварные	200	7,00	0,66	38,00	186,40
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00
	итого		41,25	22,83	130,50	889,98

День 5

№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Порции	Б	Ж	
	Блюдо					ккал

Горячий завтрак

56	Салат овощной с яблоком	150	1,80	7,50	15,15	135,00
	Плов	80\160	29,20	33,80	47,80	512,00
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,30	3,40	21,20	128,60
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00
	итого		43,1	46,82	145,15	1079,9 2

День 6

№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Порции	Б	Ж	
	Блюдо					ккал

Горячий завтрак

14	Масло сливочное порциями	10	0,10	8,20	0,10	74,60
175	каша вязкая из риса и пшена	250	7,50	4,88	43,75	248,88
14	Масло сливочное (на полив)	10	4,70	7,90	17,30	159,29
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00
	итого		26,40	27,00	194,15	1125,6 8

День 7

№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц ккал
			Порции	Б	Ж	
	Блюдо					
Горячий завтрак						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	2,70	9,00	15,90	156,00
268	Котлета мясная из говядины	260	20,40	8,40	12,00	206,28
307	Бобовые отворные с луком	200	9,11	7,22	42,22	236,89
14	Масло сливочное (на полив)	10	4,70	7,90	17,30	159,29
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00
	итого		41,21	34,94	146,22	1037,3 7

День 8

№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц ккал
			Порции	Б	Ж	
	Блюдо					
Горячий завтрак						
219	Сырники из творога	150	23,03	27,95	43,53	345,34
327	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
ГП	Конфеты	40	1,76	7,55	22,82	170,96
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	1,00	0,00	41,20	168,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00
	итого		34,74	39,5	156,41	950,75

День 9

№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Порции	Б	Ж	
Горячий завтрак						
75	Икра свекольная	100	2,33	5,83	12,33	113,67
292	Птица Тушенная в соусе с овощами	150/200	26,50	57,88	26,75	442,00
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54
ГП	Апельсин	200	1,90	13,68	6,84	63,83
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60
	итого		44,05	82,06	119,20	1005,3 4

День 10

№СР	Наименование	масса	Пищевые вещества(г)			Эн/ц
			Порции	Б	Ж	
Горячий завтрак						
37	Салат картофельный с огурцом	150	2,10	7,20	15,00	160,50
288	Цыпленок бройлерный отворной	100	16,30	7,80	1,30	187,60
139	Капуста тушенная	200	7,05	12,15	0,75	140,55
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,30	3,40	21,20	128,60

ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60
ГП	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00
	итого		37.55	32.67	99,25	920.85

УТВЕРЖДАЮ:

Директору МБОУ Сагайская ООШ