



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для организации обучающихся общеобразовательных
учреждений от 7 до 11 лет на 2021-2022 учебный год**

Сезон: осенне-зимний

Рацион: питание детей 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста г.Новосибирск

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Стоимость блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность ккал
			г.	г.	г.	г.	
1 день 1 неделя							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	15,83	200	8,4	11,5	38,8	292,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	2	40	3,06	0,53	25,76	77,20
54-11з-2020	Салат из яблока и моркови	8,84	60	0,52	5,36	3,94	66,13
54-2гн -2020	Чай с сахаром	3,76	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Пирожок со свежей капусты	25	60	3,9	3,71	17	132
	Итого за завтрак	55,43	560	17,38	22,5	94,11	620,33
2 день 1 неделя							
54-6г -2020	Рис отварной	11,66	200	4,8	6,9	50,7	284,3
54-2р -2020	Котлеты рыбные (минтай)	34,93	100	17,6	6,8	7,4	161,2
54-2соус-2020	Соус белый основной	3,38	50	1,3	2,1	2,2	32,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	2	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-5гн -2020	Чай с сахаром	3,459	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	55,43	590	28,26	17,73	94,66	608,4
3 день 1 неделя							
		30,68					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины		200	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Молoko, сгущенное с сахаром	6	30	2,0	2,2	15,3	89,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	2	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-1гн -2020	Чай без сахара	3,75	200	0,2	0,0	0,1	1,0
Пром.	Сдоба обыкновенная	13	50	3,88	2,36	19,92	131
	Итого за завтрак	55,43	520	24,64	18,29	101,38	640,6
4 день 1 неделя							
		13,625					
54-8г -2020	Капуста тушеная		200	4,8	6,6	21,0	162,4
54-4м -2020	Котлета из говядины	33,42	100	18,8	15,8	8,4	250,6
54-3 соус -2020	Соус красный основной	2,33	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	2	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-3гн -2020	Чай с лимоном	4,05	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	55,43	590	28,46	24,23	66,36	554,6
5 день 1 неделя							
54-5м-2020	Котлета из курицы	24,53	100	14,8	16,8	11,2	254,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	11,98	200	3,2	0,13	30,13	134,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	2	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-25гн -2020	Какао с молоком сгущенным	3,54	200	3,1	4,7	22,7	145,6
54-11з-20	Салат из яблока	13,76	100	0,4	0,4	8,9	40,3

	Итого за завтрак	55,43	640	24,56	22,56	98,69	651,9
	1 день 2 неделя						
54-16к-2020	Каша Дружба	18,22	200	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	2	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	14,13	30	6,6	7,9	0,0	97,7
54-6гн -2020	Чай с молоком	7,18	200	1,5	1,4	8,6	52,9
54-452-2020	Печенье»Ленинградское»	13,90	100	8,35	3,98	47,09	378
	Итого за завтрак	55,43	570	24,41	20,41	106,05	785
	2 день 2 неделя						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1,65	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-7м -2020	Шницель из говядины	33,57	100	18,8	15,8	8,4	250,6
54-3 соус -2020	Соус красный основной	3,98	50	1,6	1,3	4,6	36,8
		2	40	3,06	0,53	25,75	77,2
Пром.	Хлеб в ассортименте						
54-2гн -2020	Чай с сахаром	3,53	200	0,2	0,0	6,4	26,4
54-435-2020	Булочка «К завтраку»	20	60	5,44	2,18	77,09	145
	Итого за завтрак	55,43	600	37,30	26,31	165,04	798,2
	3 день 2 неделя						
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	13,11	200	6,0	9,9	37,5	262,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	14,13	30	6,6	7,9	0,0	97,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	2	40	3,06	0,53	25,75	77,2
54-7гн -2020	Какао с молоком	8,62	200	4,1	6,0	12,6	121,1
		17,57					
54-11з-20	<i>Салат из яблока</i>		100	0,4	0,4	8,9	40,3
	Итого за завтрак	55,43	570	20,06	24,6	82,55	591,8
	4 день 2 неделя						
54-1т-2020	Запеканка из творога	26,12	200	32,3	21,6	25,8	426,8
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	6	30	2,0	2,2	15,3	89,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	2	40,0	3,06	0,53	25,75	77,2
54-1гн -2020	Чай без сахара	2,31	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
Пром.	Йогурт	19	100	2,8	3,2	4,1	58
	Итого за завтрак	55,43	570	40,26	27,53	71,05	652,5
	5 день 2 неделя						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	14,067	200	5,6	2,6	29,8	297,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	2	40	3,06	0,53	25,75	77,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	14,13	30	6,6	7,9	0,0	97,7
54-3гн -2020	Чай с лимоном	5,21	200	0,2	0,0	6,6	27,6
54-06-2020	Пирожок с капустой	20	70	3	1,24	18,02	95
	Итого за завтрак	55,43	570	40,26	27,53	71,05	652,5
	Средние показатели за цикл						
		55,43	578	28	23	95	656