



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 18 лет на 2021-2022 учебный год

Сезон осенне-зимний

Рацион: питание детей 12-18 лет

№ рецептуры по сборнику рецептур Тютельяну ВА	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 неделя 1 ДЕНЬ</b>														
182	Каша молочная жидкая	12,72	250	12,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	
382	Какао с молоком	7,04	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	
Пром.	Хлеб пшеничный	3	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,1	0,00	
15	Сыр (порциями)	7,06	15	8,48	4,43	0,00	54,60	132	5,52	75,00	0,15	0,01	0,11	
428	Кондитерские изделия	5,1	30	2,5	0,96	13,45	72,5	6,49	0,750	0,22	0,02	0,01	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34,93</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>17,28</b>	<b>93,45</b>	<b>606,46</b>	<b>516,32</b>	<b>70,71</b>	<b>410,180</b>	<b>2,07</b>	<b>0,26</b>	<b>2,77</b>	
<b>1 неделя 2 ДЕНЬ</b>														
143	Рагу из овощей	12,86	210	3,54	21,98	17,2	284,0	74,32	35,52	90,0	1,2	0,12	74,37	
382	Какао с молоком	7,04	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	
243	Курица запеченная(порционно)	12,76	100	24,26	26,62	4,0	290	66,014	31,4	260	2,72	0,12	4,72	

15	Кондитерские изделия	5,1	30	2,5	0,96	13,45	72,5	6,45	0,75	0,22	0,02	0,01	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	37,76	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,1	0,00
	ИТОГО:		600	34,36	53,82	90,02	927,56	284,404	102,710	490,120	5,45	0,39	80,39
	<b>1 неделя 3 ДЕНЬ</b>												
227/210	Рыба, запеченная в омлете	18,81	100	16,34	5,46	3,21	137,50	50,13	32,50	237,13	1,24	0,10	0,21
312	Пюре картофельное	13,64	180	3,67	5,76	24,53	174,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80
376	Чай с сахаром	2	200	0,20	0	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	3	60	0,54	0,54	29,88	142,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00
41	Масло сливочное порциями	5,90	10	0	8,20	0,20	75	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	43,35	540	20,75	19,96	71,82	558,6	249,12	92,09	467,94	3,896	0,37	22,12
	<b>1 неделя 4 ДЕНЬ</b>												
53	Салат из вареной свеклы с р/м	6,48	100	1,64	4,12	7,29	72,9	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80
291	Плов из курицы	27,93	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26
378	Чай с молоком	3,6	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	2,5	50	0,54	0,54	29,88	142,86	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00
	ИТОГО:	40,51	610	31,72	27,57	85,90	773,01	128,81	104,95	402,09	5,45	0,23	11,06
	<b>1 неделя 5 ДЕНЬ</b>												
280/332	Фрикадельки из говядины в томатно-сметанном соусе	32,43	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29
312	Пюре картофельное	14,91	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80
868	Компот из смеси сухофруктов	3,64	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08
Пром.	Хлеб пшеничный	3	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,05	0,00
	ИТОГО:	53,98	610	17,96	21,7	83,52	664,09	73,83	78,20	291,24	3,29	0,31	24,17
	<b>2 неделя 1 ДЕНЬ</b>												
204	Макароны, запеченные с сыром, со сметаной	19,55	250/10/, 20	10,70	11,27	45,96	321,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25
376	Чай с сахаром	3,45	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	3	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,05	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5,90	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	31,90	575	8,34	23,91	83,49	598,24	180,37	20,34	155,45	1,83	0,10	0,25
	<b>2 неделя 2 ДЕНЬ</b>												
296/328	Котлеты рубленые из	17,54	100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33

	курицы, запеченные с соусом молочным													
321	Капуста тушеная	9	180	13,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	
376	Чай с сахаром	2,28	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	
Пром.	Хлеб ржаной	2,5	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	
Пром.	Кондитерское изделие	5,1	30	4,50	0,96	13,45	72,5	6,45	0,75	0,22	0,02	0,01	0	
	ИТОГО:	36,42	560	21,46	26,73	95,43	688,73	120,3	88,04	319,61	4,76	0,42	38,13	1
	<b>2 неделя 3 ДЕНЬ</b>													
42	Салат из белокочанной капусты	6,26	100	1,41	5,08	9,02	97,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	
227	Рыба припущенная	17	100	36,90	0,65	0,31	95,00	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	
833	Соус красный основной	0,94	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	
312	Пюре картофельное	13,49	200	6,20	1,60	29,40	180,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	
376	Чай с сахаром	2	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	
Пром.	Хлеб пшеничный	3	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	
	ИТОГО:	42,69	690	26,18	8,54	84,44	550,46	129,36	92,89	362,17	3,84	0,4	40,89	7
	<b>2 неделя 4 ДЕНЬ</b>													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	12,21	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	
210	Омлет натуральный	15,64	200	20,99	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	4
379	Кофе на молоке	5,58	200	1,60	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	
Пром.	Хлеб ржаной	2,5	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	
	ИТОГО:	35,93	550	24,67	37,07	46,34	623,10	216,90	65,73	469,60	5,65	0,28	17,09	4
	<b>2 неделя 5 ДЕНЬ</b>													
279/332	Тефтели из говядины в соусе	33,17	100/100	34,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	0,09	1,41	
302	Каша гречневая рассыпчатая	7,65	180	8,95	6,73	49,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	
976	Чай с сахаром	1,91	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	
Пром.	Хлеб пшеничный	2,5	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	
	ИТОГО:	45,23	530	24,33	23,32	100,53	696,50	106,84	134,03	468,53	7,52	0,39	1,41	
	Средние показатели за цикл	40,27	586,45	26,98	25,99	89,49	717,696	209,62	80,88	379,09	3,983	0,309	25,53	1