



Примерное меню  
горячего питания (завтраки) для общеобразовательных  
учреждений  
в осенний-зимний период 2022 года  
для учащихся от 11 лет и старше

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ( под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты	100-200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>250,00</b>	<b>21,37</b>	<b>28,25</b>	<b>86,48</b>	<b>973,68</b>	<b>0,32</b>	<b>3,27</b>	<b>160,40</b>	<b>2,26</b>	<b>503,12</b>	<b>485,51</b>	<b>131,91</b>	<b>3,95</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
345	Компот из ягод и плодов свежемороженных	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	40	3,36	84,00	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,60	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>21,95</b>	<b>101,93</b>	<b>119,87</b>	<b>731,49</b>	<b>0,181</b>	<b>181,367</b>	<b>73,35</b>	<b>3</b>	<b>165</b>	<b>144,46</b>	<b>95,77</b>	<b>5,26</b>

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
350	Кисель из плодов и ягод свежемороженных	200	0,15	0,09	32,14	132,80	0,02	24,00	0,00	0,05	14,00	8,94	5,58	8,94
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	40	3,36	84,00	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,60	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>30,53</b>	<b>106,87</b>	<b>136,71</b>	<b>875,99</b>	<b>0,337</b>	<b>25,59</b>	<b>58,77</b>	<b>5,68</b>	<b>101,945</b>	<b>251,3</b>	<b>63,38</b>	<b>15,1</b>

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты, биточки рыбные	90	7,74	6,30	10,80	208,80	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	180	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
139-140	Овощи тушенные	60-100	1,20	2,21	4,74	62,40	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	40	3,36	84,00	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,60	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Фрукты	100-200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>		<b>19,78</b>	<b>99,04</b>	<b>110,66</b>	<b>756,60</b>	<b>0,26</b>	<b>163,00</b>	<b>14,80</b>	<b>3,28</b>	<b>205,60</b>	<b>299,19</b>	<b>126,20</b>	<b>5,84</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	260	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие ( помидоры или огурцы или капуста)	60-80	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	40	3,36	84,00	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,60	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>31,49</b>	<b>96,04</b>	<b>110,40</b>	<b>735,13</b>	<b>0,24</b>	<b>22,22</b>	<b>36,40</b>	<b>7,39</b>	<b>69,00</b>	<b>273,12</b>	<b>88,10</b>	<b>5,68</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	250	7,29	13,17	51,13	357,00	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты	100-200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>		<b>18,33</b>	<b>26,67</b>	<b>86,41</b>	<b>664</b>	<b>0,178</b>	<b>2,8</b>	<b>96,1</b>	<b>191,7</b>	<b>477,91</b>	<b>430,94</b>	<b>76,95</b>	<b>1,78</b>

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты, биточки (особые)	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,83	14,74	243,42	0,10	21,44	78,85	1,09	63,70	77,14	27,87	1,02
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	40	3,36	84,00	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,60	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>19,42</b>	<b>115,05</b>	<b>85,20</b>	<b>700,42</b>	<b>0,21</b>	<b>26,45</b>	<b>90,95</b>	<b>1,38</b>	<b>90,87</b>	<b>183,24</b>	<b>53,42</b>	<b>5,17</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
301	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	90	49,48	19,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,56	5,46	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,70	24,00	158,97	34,22	2,69
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	40	3,36	84,00	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,60	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>67,66</b>	<b>111,66</b>	<b>123,84</b>	<b>860,39</b>	<b>0,23</b>	<b>138,94</b>	<b>115,15</b>	<b>5,48</b>	<b>210,20</b>	<b>350,36</b>	<b>119,46</b>	<b>7,63</b>

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200/40	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22
377	Чай с лимоном	200/15/5	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,09	6,65	13,23	120,88	0,02		26,66	0,21	5,60	15,00	2,80	0,23
	<b>Итого</b>		<b>16,22</b>	<b>17,34</b>	<b>107,48</b>	<b>654,48</b>	<b>0,112</b>	<b>3,4</b>	<b>84,26</b>	<b>4,65</b>	<b>218,22</b>	<b>283</b>	<b>55,8</b>	<b>1,81</b>

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое по-домашнему	260	24,06	26,87	24,63	438,28	0,17	10,04		7,13	45,31	305,68	63,11	5,73
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб обогащенный (ржаной)	40	3,36	84,00	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,60	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>31,58</b>	<b>111,27</b>	<b>85,75</b>	<b>715,28</b>	<b>0,19</b>	<b>15,04</b>	<b>0,00</b>	<b>7,38</b>	<b>59,31</b>	<b>319,68</b>	<b>71,11</b>	<b>8,53</b>
Среднесуточные показатели				<b>19,66</b>	<b>48,73</b>	<b>89,98</b>	<b>0,21</b>	<b>48,47</b>	<b>62,30</b>	<b>22,79</b>	<b>153,30</b>	<b>265,60</b>	<b>80,50</b>	<b>5,02</b>