

Утверждаю:

Согласовано:

Руководитель образовательного

учреждения _____

« ____ » _____ 2021 г



Директор филиала ООО "Город Кафе"

Проксудина Е.С.

_____ 2021 г

К ПРИМЕРНОМУ /ЦИКЛИЧНОМУ/ МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА К ЗАВТРАКАМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

ШКОЛ Г. КАЛУГА 2021Г

Дополнительные горячие блюда к завтракам примерного пятидневного меню для обучающихся образовательных школ г. Казула 2021 год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		

Завтрак понедельник 1 недели

413	Колбаса отварная	90	11,50	20,02	1,30	231,80	26,1	19,8	160,5	1,5	0,1	0,32	9,02	0,27
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Итого:		13,40	21,62	18,70	324,60	87,50	26,45	213,25	1,80	0,12	0,70	19,47	7,39

Завтрак вторник 1 недели

Фирм	Сеченики "Детские"	90	5,92	8,22	4,02	115,25	22,88	9,92	58,49	0,6	17,27	2,46	0,03	3,86
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого:		6,12	8,27	19,05	176,65	28,28	14,32	66,69	1,40	17,28	3,06	0,53	3,86

Завтрак среда 1 недели

1/6	Яйцо отварное	40	6,80	4,70	4,10	86,50	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
	Горошек зеленый порционно	60	3,45	8,02	4,46	103,81	126,27	13,3	75,98	0,59	0,01	4,5	45,82	2,27
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого:		10,27	12,72	34,72	295,49	156,98	18,10	168,86	1,62	100	4,74	45,85	2,27

Завтрак четверг 1 недели

16/3	Свекла, тушеная с яблоком в сметанном соусе	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,92	24,9	1,02	0,01	12	14,7	0,2
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого:		1,26	1,95	23,74	117,90	30,14	16,72	33,90	1,82	0,01	28,00	15,20	0,21

Завтрак пятница 1 недели

302	Каша манная молочная с маслом сливочным 200/5	205	5,80	7,24	35,60	231,30	120,3	18,7	111	0,42	0,08	0,72	46,15	1,1
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		8,81	10,12	53,50	338,12	264,70	59,24	221,46	1,12	12,08	1,10	46,20	8,22

Завтрак суббота 1 недели

335	Морковь тушеная с яблоками	60	3,45	8,02	4,46	103,81	126,27	13,3	75,98	0,59	0,01	4,5	45,82	2,27
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		6,46	10,90	22,36	210,63	270,67	53,84	186,44	1,29	12,01	4,88	45,87	9,39

Завтрак понедельник 2 недели

735	Блины фаршированные	60	4,36	4,32	21,71	146,86	38,44	8,74	50,2	0,5	9,86	3,81	0,06	2,54
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		7,37	7,20	39,61	253,68	182,84	49,28	160,66	1,20	21,86	4,19	0,11	9,66

Завтрак вторник 2 недели

6	Горячий бутерброд с колбасой и сыром 50/30/10	90	10,19	10,70	26,50	243,70	118,9	18,11	140,04	1,2	0,12	1,01	43,08	0,9
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		13,20	13,58	44,40	350,52	263,30	58,65	250,50	1,90	0,24	1,39	48,13	8,02

	Итого:		13,20	13,58	44,40	350,52	263,30	58,65	250,50	1,90	12,12	1,39	43,13	8,02
--	--------	--	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	-------	------	-------	------

Завтрак среда 2недели

302	Каша геркулесовая Молочная с маслом сливочным 200/5	205	9,20	10,20	48,06	320,80	152,7	73,1	267,7	2,1	0,2	0,89	47,1	1,5
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого:		9,22	10,20	74,22	425,98	161,41	73,10	283,78	2,13	0,20	0,89	47,10	1,672

Завтрак четверг 2недели

	Каша "Дружба" Молочная с маслом сливочным 200/5	205	7,10	7,90	50,20	301,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого:		7,30	7,95	65,23	362,50	126,60	49,10	183,50	1,82	0,11	0,94	47,10	0,80

Завтрак пятница 2недели

302	Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным 200/5	205	8,40	7,60	52,30	312,70	245,5	39,2	216,2	1,1	0,1	0,04	52,2	3,6
692	Кофейный напиток на молоке 200	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		11,41	10,48	70,20	419,52	389,90	79,74	326,66	1,80	12,10	0,42	52,25	10,72

Завтрак суббота 2недели

135	Свежета, тушеная с яблоком в сметанном соусе	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,7	24,9	1,02	0,01	3,76	14,7	0,25
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого:		1,26	1,95	23,74	117,90	30,14	16,50	33,90	1,82	0,01	19,76	15,20	0,26

Завтрак понедельник 3недели

422	Запеканка рисовая с яблоками	75	3,13	2,80	21,50	124,60	50,04	16,5	68,4	1,01	0,046	7,03	18,1	0,6
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		6,14	5,68	39,40	231,42	194,44	57,04	178,86	1,71	12,05	7,41	18,15	7,72

Завтрак вторник 3недели

фирм	Сеченики "Детские"	90	5,92	8,22	4,02	115,25	22,88	9,92	58,49	0,6	17,27	2,46	0,03	3,86
68	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого:		6,12	8,27	19,05	176,65	28,28	14,32	66,69	1,40	17,28	3,06	0,53	3,86

Завтрак среда 3недели

1/6	Яйцо отварное	40	6,80	4,70	4,10	86,50	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
	Горошек зеленый порционно	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,7	24,9	1,02	0,01	3,76	14,7	0,25
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого:		7,85	6,60	38,86	247,58	54,01	16,50	117,78	2,05	100	4,00	14,73	0,25

Завтрак четверг 3недели

302	Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным 200/5	205	8,40	7,60	52,30	312,70	245,5	39,2	216,2	1,1	0,1	0,04	52,2	3,6
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0

	Итого:		8,60	7,65	67,33	374,10	250,90	43,60	224,40	1,90	0,11	0,64	52,70	3,60
Завтрак пятница 3неделя														
735	Блины фаршированные	60	4,36	4,32	21,71	146,86	38,44	8,74	50,2	0,5	9,86	3,81	0,06	2,54
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого:		4,59	4,37	36,85	208,86	45,28	13,54	59,20	1,30	9,86	19,81	0,56	2,55
Завтрак суббота 3неделя														
228а	Драчена с колбаской	150	17,90	25,75	13,40	357,40	99,7	26,2	266,7	2,8	0,1	0,31	245,1	1,7
692	Кофейный напиток на молоке 200	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		20,91	28,63	31,30	464,22	244,10	66,74	377,16	3,50	12,10	0,69	245,2	8,82
Завтрак понедельник 4неделя														
413	Колбаса отварная	90	11,50	20,02	1,30	231,80	26,1	19,8	160,5	1,5	0,1	0,32	9,02	0,27
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого:		11,70	20,07	16,33	293,20	31,50	24,20	168,70	2,30	0,11	0,92	9,52	0,27
Завтрак вторник 4неделя														
304	Каша Боярская 200/5	205	10,20	22,10	55,80	463,80	179	60	25,4	2,2	0,2	0,36	159,4	2,8
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		13,21	24,98	73,70	570,62	323,40	100,5	135,86	2,90	12,20	0,74	159,5	9,92
Завтрак среда 4неделя														
6	Горячий бутерброд с колбасой и сыром 50/30/10	90	10,19	10,70	26,50	243,70	118,9	18,11	140,04	1,2	0,12	1,01	43,08	0,9
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого:		10,21	10,70	52,66	348,88	127,61	18,11	156,12	1,23	0,12	1,01	43,08	0,90
Завтрак четверг 4неделя														
161	Суп молочный с крупой	205	3,69	7,59	15,70	141,20	115,03	19,3	103,5	0,2	0,04	0,2	46,1	0,7
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого:		3,89	7,64	30,73	202,60	120,43	23,70	111,70	1,00	0,05	0,80	46,60	0,70
Завтрак пятница 4неделя														
302	Каша Манная молочная с маслом сливочным 200/5	205	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,69	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого:		7,50	7,61	55,06	322,79	131,09	25,18	126,89	1,37	49,19	1,32	0,59	0,51
Завтрак суббота 4неделя														
135	Свегла, тушеная с яблоком в сметанном соусе	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,7	24,9	1,02	0,01	3,76	14,7	0,25
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		4,04	4,78	26,50	162,72	167,70	52,24	135,36	1,72	12,01	4,14	14,75	7,37

ВГ.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М: ДелтаПринт, 2007г. Скурихины И.М. Тугельян В.А.