

Меню: Типовое меню завтраков для 5-11 классов

Характеристика питающихся: Без особенностей

Цикл: 2 недели

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

Дни меню: Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

Неделя 1

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0	
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.39	193.37	141.06	27.25	135.62	1.48	49	10.38	20.28	
Итого за Завтрак		545	13.4	14.3	72.6	473.5	0.17	0.25	95.79	0.27	10.67	650.92	556.03	363.39	54.48	262.25	5.32	54.48	18.4	30.46	
Итого за день		545	13.4	14.3	72.6	473.5	0.17	0.25	95.79	0.27	10.67	650.92	556.03	363.39	54.48	262.25	5.32	54.48	18.4	30.46	

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0.24	0.2	22	0	0.7	35	129	108	16	94	0.1	0	0	0	
54-3соус	Соус красный основной	35	1.1	0.9	3.1	24.7	0.01	0.01	44.86	0.01	0.94	4.32	49.68	3.23	4.28	8.35	0.18	0.63	0.15	3.16	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7	
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5	0.05	0.05	4.73	0	0.47	158.23	171.64	24.73	48.04	107.79	1.03	12.82	13.79	76.73	
Итого за Завтрак			605	25.4	12.4	64.8	472.5	0.48	0.4	95.77	0.1	13.47	601.79	1070.03	253.7	166.84	608.58	9.35	97.36	21.18	127.73
Итого за день			605	25.4	12.4	64.8	472.5	0.48	0.4	95.77	0.1	13.47	601.79	1070.03	253.7	221.32	870.83	14.67	151.84	21.18	127.73

Среда**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35	0	0.01	18.3	0	9.64	1.04	39.98	63.78	6.96	8.12	0.88	0.13	0.1	1.43
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
Итого за Завтрак		575	19.8	19.7	58.7	491.9	0.22	0.52	243.09	2.18	24.34	693.23	751.61	204.69	263.16	928.53	14.33	140.16	34.48	71.05
Итого за день		575	19.8	19.7	58.7	491.9	0.22	0.52	243.09	2.18	24.34	693.23	751.61	204.69	484.48	1799.36	29	292	34.48	71.05

Четверг**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	0	0	0.01	0	0.48	0.4	30.4	2.4	1.8	3.6	0.08	0.64	1.2	2.9
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.29	159.42	223.93	32.44	290.68	0.86	28.82	39.11	49.63
Итого за Завтрак		500	32.5	11.4	64.6	491.2	0.14	0.36	56.43	0.15	10.81	374.72	539.28	316.66	319.38	1274.44	18.96	172.1	46.15	62.71
Итого за день		500	32.5	11.4	64.6	491.2	0.14	0.36	56.43	0.15	10.81	374.72	539.28	316.66	803.86	3073.8	47.96	464.1	46.15	62.71

Пятница**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18	
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35	0	0.01	1.52	0	9.64	4.3	58.43	64.83	7.33	12.19	0.92	0.32	0.12	12.04	
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.8	21.6	4.4	287.5	0.14	0.16	66.27	0.12	0.39	180.78	285.13	99.53	27.62	197.17	0.62	57.7	33.63	363.72	
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2	
Итого за Завтрак			520	24.9	27.4	46.3	531.2	0.33	0.31	97.59	0.21	26.23	518.01	1103.69	225.9	400.11	1626.92	22.65	260.86	40.25	430.93
Итого за день			520	24.9	27.4	46.3	531.2	0.33	0.31	97.59	0.21	26.23	518.01	1103.69	225.9	1203.97	4700.72	70.61	724.96	40.25	430.93

Неделя 2

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64	
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.63	0.13	0.54	338.68	216.23	143.12	48.96	186.05	1.32	51.61	3.11	35.08	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18	
Итого за Завтрак			550	16.9	14.5	87.7	549.5	0.32	0.38	82.88	0.13	13.22	592.18	904.86	328.65	542.94	2010.3	26.54	324.71	12.14	78.15
Итого за день			550	16.9	14.5	87.7	549.5	0.32	0.38	82.88	0.13	13.22	592.18	904.86	328.65	1746.91	6711.02	97.15	1049.67	12.14	78.15

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.6	133.3	1.97	13.64	0.26	50.17

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92	
Итого за Завтрак			520	21.9	18.6	57.2	484	0.19	0.16	118.91	0.15	17.29	415.23	566.68	234.07	594.44	2241.87	31.31	360.81	6.12	76.97
Итого за день			520	21.9	18.6	57.2	484	0.19	0.16	118.91	0.15	17.29	415.23	566.68	234.07	2341.35	8952.89	128.46	1410.48	6.12	76.97

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0	
54-5к	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	200	6.9	8.8	42.3	275.7	0.08	0.16	49.03	0.12	1.07	320.44	193.56	135.51	27.19	130.07	1.46	46.67	9.89	20.27	
Итого за Завтрак			560	14.3	14	78.3	496.5	0.18	0.26	93.33	0.26	11.22	709.82	570.17	360.84	650.96	2508.32	36.77	410.44	18.81	32.62
Итого за день			560	14.3	14	78.3	496.5	0.18	0.26	93.33	0.26	11.22	709.82	570.17	360.84	2992.31	11461.21	165.23	1820.92	18.81	32.62

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35	0	0.01	1.52	0	9.64	4.3	58.43	64.83	7.33	12.19	0.92	0.32	0.12	12.04

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Итого за Завтрак		575	19.9	19.2	59.9	491.9	0.22	0.52	226.31	2.18	24.34	696.49	770.06	205.74	747.65	2832.34	41.79	453.43	34.5	81.66
Итого за день		575	19.9	19.2	59.9	491.9	0.22	0.52	226.31	2.18	24.34	696.49	770.06	205.74	3739.96	14293.55	207.02	2274.35	34.5	81.66

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0.24	0.2	22	0	0.7	35	129	108	16	94	0.1	0	0	0
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.29	159.42	223.93	32.44	290.68	0.86	28.82	39.11	49.63
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	0	0	0.01	0	0.48	0.4	30.4	2.4	1.8	3.6	0.08	0.64	1.2	2.9
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35	0	0.01	18.3	0	9.64	1.04	39.98	63.78	6.96	8.12	0.88	0.13	0.1	1.43
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Итого за Завтрак		500	35.6	14.1	60.9	513.1	0.35	0.54	91.43	0.15	11.11	384.08	409.5	406.36	814	3262.19	44.47	483.5	45.95	56.14
Итого за день		500	35.6	14.1	60.9	513.1	0.35	0.54	91.43	0.15	11.11	384.08	409.5	406.36	4553.96	17555.74	251.49	2757.85	45.95	56.14