



Меню приготавливаемых блюд завтраков Мостовский район
Учащихся 5-11 классов учащихся в I смену, осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого	550	640	28,6	31,78	91,31	713,09	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		690	11,95	16,8	103,56	658,31	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	314
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		760	16,97	32,06	90,92	898,31	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба запеченная (горбуша)	150	14,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Итого		610	24,5	21,97	88,79	729,16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Пудинг из творога с рисом	200	7,7	7,3	17,6	316,0	324
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		710	16,84	10,3	94,4	694,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	6	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		630	12,3	7,7	80,05	441,46	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Кондитерское изделие (Вафли)	40	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	20,86	215,4	268
	Сыр порционнно	12	3,07	3,13	0	40,98	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		692	21,49	15,63	130,75	774,99	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	24,61	299,48	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		660	32,12	34,24	81,61	686,79	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Шницель мясной рубленый	100	7,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	4,8	5,08	14,56	182	314

завтрак	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		560	22	26,7	88,46	781,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Макароны с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		710	23,94	18,99	118,13	739,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	10,0	39,4	351,5	323
	Кисломолочный напиток (ряженка)	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		890	38,11	16,6	110,14	747,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	68	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	27,46	20,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,3	5,5	8,8	110	535
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		748	22,02	37,1	101,75	671,21	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 12 дней		7610,0	258,9	253,1	1076,3	7877,6	
итого среднее за 1 день		634,17	21,57	21,09	89,69	656,47	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил. №10 Завтрак 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	