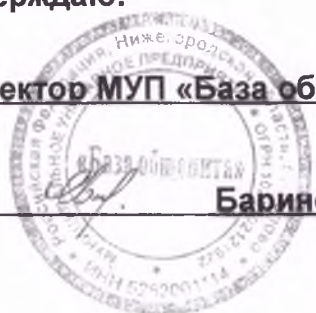


Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»



Баринава Л.М.

Согласовано:

Директор МУП «Тарасовское»



должность

(фио)

Примерное меню

завтраки с 12 лет и старше

2023-2024 год



УТВЕРЖДАЮ

Примерное меню для учащихся с 12 лет и старше 2023-2024 г

№ рецептуры	Пример блюда	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fа, мг	Са, мг	А, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
				Б	Ж	У														
День 1																				
Ат пробоу	ЗАВТРАК	Омлет картофельный	200	18,96	21,56	4,18	387,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,38	318,38	0,04	0,04	0,08
пот.блюда	ЗАВТРАК	Сыр toast картофельный	18	1,98	2,98	2,18	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пот.блюда	ЗАВТРАК	Лоджот молочный с фруктов. наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,8	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
пот.блюда	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,15	0,225	0,15	0,475	1,525	0	0,085	0	100,16	90	0	0	0,12
Ат пробоу	ЗАВТРАК	Каша с молоком "Пшеница"	200	2,00	3,24	10,74	99,78	0,08	0,19	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,08	100,16	90	0,01	0	0,14
пот.блюда	ЗАВТРАК	Каша с молоком "Пшеница"	688	30,88	33,28	66,68	678,4	0,38	1,18	2,838	4,138	408,738	0,4	64,838	0,1	483,72	487,68	0,08	0,04	0,22
ИТОГО ПО ПРИБЛИЗУ ПИЩИ:			688	30,88	33,28	66,68	678,4	0,38	1,18	2,838	4,138	408,738	0,4	64,838	0,1	483,72	487,68	0,08	0,04	0,22
День 2																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Молоко с маслом	200	4,42	6,00	29,40	180,18	0,22	0,18	18,98	1,82	80,72	0,02	43,98	0,02	482,38	128,32	0,02	0	0,06
№14 2005	ЗАВТРАК	Молоко створоженое (полное)	5	0,04	0,04	3,02	33,05	0	0	0	0,01	1,4	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
№324 2005	ЗАВТРАК	Шоколадный напиток из пшени. трески	100	12,80	8,48	7,58	164,10	0,09	0,1	1,53	0,84	29,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33
№71 2005	ЗАВТРАК	Сырники с яблоками	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	1,7	0	215,5	34	0	0	0,02
№349 2005	ЗАВТРАК	Сок картофельный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
пот.блюда	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	3,85	4,13	28,22	131,90	0,028	0,028	0,35	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИБЛИЗУ ПИЩИ:			716	28,89	23,88	119,1	778,02	0,662	0,488	62,91	8,8	147,47	0,152	119,9	0,02	1236,116	407,12	0,023	0	0,444
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			716	28,89	23,88	119,1	778,02	0,662	0,488	62,91	8,8	147,47	0,152	119,9	0,02	1236,116	407,12	0,023	0	0,444
День 3																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком створоженным	200/50	37,82	28,70	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	8,817	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0	0
№855 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	59,78	0	0	0,1	0,86	16,12	0	0,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
пот.блюда	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, слив, малина)	150	0,80	0,00	14,70	88,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	18,5	0	45	25,5	0	0	0
пот.блюда	ЗАВТРАК	Яйца вареные (яблоко, груша, слив, малина)	50	2,04	1,90	31,00	38,00	0,15	0,225	0,15	0,475	1,525	0	0,085	0	100,16	90	0	0	0,12
ИТОГО ПО ПРИБЛИЗУ ПИЩИ:			800	40,78	29,9	100,92	743,14	0,242	0,207	67,384	1,869	78,82	0,004	24,116	0,002	75,485	42,808	0	0	0,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			800	40,78	29,9	100,92	743,14	0,242	0,207	67,384	1,869	78,82	0,004	24,116	0,002	75,485	42,808	0	0	0,33
День 4																				
Ат пробоу	ЗАВТРАК	Слоеный пирог № 1	150/50	4,07	5,13	26,56	189,05	0,004	0,003	0,387	0,038	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,395	0	0	0,001
Котлет. блюдо	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	4,47	191,83	0,01	0,04	0	0,28	6,8	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,86	0	0	0,44	0	9,44	0	2	0	0,18	0,28	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИБЛИЗУ ПИЩИ:			826	34,31	16,78	77,16	684,34	0,128	0,083	0,387	1,888	37,173	0,031	25,804	0,002	95,477	103,116	0,003	0	0,228
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			826	34,31	16,78	77,16	684,34	0,128	0,083	0,387	1,888	37,173	0,031	25,804	0,002	95,477	103,116	0,003	0	0,228
День 5																				
№171 2005	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,73	7,15	48,28	300,87	0,36	0,18	0	5,70	20,56	0,016	1,62	0,072	1,854	2,25	0	0	0
№248 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шиньоны из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№71 2005	ЗАВТРАК	Сырники с яблоками	200	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	1,7	0	215,5	34	0	0	0,02
№71 2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	9,44	0	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИБЛИЗУ ПИЩИ:			655	29,63	22,99	113,72	778,64	0,824	0,36	28,81	9,246	114,202	0,128	47,292	0,082	358,544	161,6	0,003	0	0,244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			655	29,63	22,99	113,72	778,64	0,824	0,36	28,81	9,246	114,202	0,128	47,292	0,082	358,544	161,6	0,003	0	0,244

День 6																						
№175	2005	ЗАВТРАК	Каши вязкая молочная из риса и пшена	200	6,06	3,96	33,68	194,34	0,14	0,16	0,6	0,8	133,04	0,02	37,64	0,06	121,68	156,02	0	0	0	0,1
№176	2005	ЗАВТРАК	Вяжущая горчица с сыром	50	6,55	10,31	13,69	173,19	0,05	0,65	0,14	0,73	192,92	0,06	15,6	0,255	52,10	123,6	0	0	0	0,55
Гот блюдо																						
№177	2005	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,07	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого по приему пищи:																						
№178	2005	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, явни, мандарин)	180	0,80	0,00	14,70	86,00	0,04	0,045	57	0,15	52,5	0	10,5	0	45	25,5	0	0	0	0
Итого по приему пищи:																						
№179	2005	ЗАВТРАК	апельсин, персик, вишня, банан	600	13,14	20,87	70,87	553,63	0,38	0,685	60,34	1,88	608,48	0,1	68,74	0,316	219,84	305,12	0	0	0	0,105
Итого за день:																						
День 7																						
№200	2005	ЗАВТРАК	маринованные кедровые орехи	180	7,20	5,02	43,96	240,48	0,108	0,054	0	1,388	20,178	0	0,198	0	0,00	0,684	0	0	0	0
№201	2005	ЗАВТРАК	Мясо в овощах	100	16,22	16,14	5,37	208,65	0,06	0,06	13,9	0,08	20,47	0,03	7,61	0	93,1	19,3	0	0	0	0,01
№202	2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	17,86	67,98	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0	0,2
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	194,60	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	0	0	36,8	26	0	0	0	0,2
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,56	60,80	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	19,45	0	34,3	56,3	0	0	0	0,014
Итого по приему пищи:																						
№203	2005	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	655	22,79	22,74	98,46	691,19	0,292	0,164	13,6	3,828	69,988	0,03	30,858	0	184,73	101,264	0	0	0	0,224
Итого за день:																						
День 8																						
№259	2005	ЗАВТРАК	Каша овсяная с фруктами	280	19,08	6,14	23,94	292,00	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,86	0	350,84	84,12	0	0	0	0,04
№171	2005	ЗАВТРАК	Овощи свежие	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,00	0,1	27,5	0,1	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0	0,02
№189	2005	ЗАВТРАК	Сок лимонный	200	1,06	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0	0,02
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	0,2
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,56	60,80	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	19,45	0	34,3	56,3	0	0	0	0,014
Итого по приему пищи:																						
№204	2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,81	6,52	48,06	269,32	0,054	0,038	0	0,884	10,44	0	0,888	0,08	87,32	100,288	0	0	0	0,016
№14	2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полное)	5	0,04	3,62	0,64	30,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,03	0	0,055	0	0	0	0	0
№205	2005	ЗАВТРАК	Сухие дрожжи	100	16,20	9,31	1,86	85,05	0,14	0,38	1,36	3,21	54,84	0,06	5,06	0,31	56,04	56,36	0,04	0,21	0	0,52
№204	2004	ЗАВТРАК	Масло сливочное	200	0,00	0,00	13,10	50,02	0	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0	0,18
Итого по приему пищи:																						
№206	2005	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, явни, мандарин)	150	0,60	0,00	14,70	86,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0
484		ЗАВТРАК	апельсин, персик, вишня, банан	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	0,2
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,56	60,80	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	19,45	0	34,3	56,3	0	0	0	0,014
Итого по приему пищи:																						
№207	2005	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	710	28,76	21,23	109,98	766,68	0,398	0,461	66,38	3,664	177,71	0,116	78,284	0,116	233,828	265,876	0,013	0,028	0	0,26
Итого за день:																						
День 10																						
№208	2005	ЗАВТРАК	Сладкий творог № 2	150/50	5,88	6,98	24,38	184,59	0,004	0,684	0,888	0,038	1,955	0,001	0,882	0,002	9,067	2,466	0	0	0	0,001
№209	2005	ЗАВТРАК	Каша молочная из смеси овсяной и пшеницы	100	14,01	13,55	11,42	215,65	0,32	0,8	5,85	4,1	50,33	0,02	23,75	0,31	255,87	190,6	0,01	0,02	0	0,05
Гот блюдо																						
484		ЗАВТРАК	Напиток изюм-молочный	250	1,00	0,02	12,56	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	0,2
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	38	2,31	0,42	11,56	60,80	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	19,45	0	34,3	55,3	0	0	0	0,014
Итого по приему пищи:																						
№210	2005	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	576	26,2	22,11	86,56	696,12	0,435	0,844	6,836	5,659	72,136	0,211	48,392	0,012	336,037	274,666	0,013	0,02	0	0,065
Итого за день:																						
576				576	26,2	22,11	86,56	696,12	0,438	0,844	6,836	5,659	72,136	0,211	48,392	0,012	336,037	274,666	0,013	0,02	0	0,065

Лист № 11																					
№28 2005	ЗАВТРАК	Запеченная творожная с молоком студень	200/50	37,92	28,70	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,871	0,002	5,065	8,888	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,095	0	0,18	0,28	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Йогурт молоко-ягод с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	9,50	87,00	0,03	0,15	0,18	0,1	1,19	0,02	1,4	0	14,0	91	0	0	0,02	
	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	8,00	9,40	120,00	5,00	0,06	0,3	2,5	0,2	2,40	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	60,76	38,4	88,1	826,38	0,262	0,612	3,444	0,799	187,142	0,024	15,065	0,002	146,245	100,168	0,01	0	0,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	60,76	38,4	88,1	826,38	0,262	0,612	3,444	0,799	187,142	0,024	15,065	0,002	146,245	100,168	0,01	0	0	0,02
День 12																					
№288 2005	ЗАВТРАК	Рягу из творога	200	4,70	14,42	22,48	240,42	0,18	0,18	25	1,36	98,36	0,04	32,06	0,1	248,86	101,48	0	0	0,04	
	ЗАВТРАК	Котлетки шницлет из говядины	100	12,98	14,11	11,48	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01	
	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	15,02	56,76	0	0	0,1	0,88	15,12	0	0,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32	
	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,82	4,13	20,22	131,60	0,028	0,018	0,1	0,26	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Ветон нарезной	40	3,00	1,18	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	38,8	26	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	35	2,31	0,42	11,89	66,96	0,07	0,026	0,05	1,05	12,26	0	15,5	0	34,3	55,3	0	0	0,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,362	0,288	27,41	4,88	181,16	0,09	71,2	0,11	444,83	289,12	0,003	0	0,384	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,362	0,288	27,41	4,88	181,16	0,09	71,2	0,11	444,83	289,12	0,003	0	0,384	
День 13																					
№309 2005	ЗАВТРАК	Мясоронные изделия отварные	180	7,20	5,82	43,98	249,48	0,108	0,054	0	1,308	20,178	0	0,188	0	0,88	0,684	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полное)	5	0,64	3,64	0,64	33,05	0	0	0	6,81	1,2	0,228	0,08	0	0,995	0	0	0		
	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	180	24,67	10,04	0,47	191,83	0,01	0,04	0	0,28	9,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01	
	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,88	87,06	0	0	0,44	0	0,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2	
	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	5,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	1,19	0,02	1,4	0	14,0	91	0,01	0	0,02	
	ЗАВТРАК	Ветон нарезной	40	3,00	1,18	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	38,8	26	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	35	2,31	0,42	11,89	66,96	0,07	0,026	0	1,05	12,26	0	15,5	0	34,3	55,3	0	0	0,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	42,48	23,46	103,1	714,82	0,262	0,134	0,8	3,308	176,268	0,072	39,138	0	226,726	181,404	0,013	0	0,244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			860	42,48	23,46	103,1	714,82	0,262	0,134	0,8	3,308	176,268	0,072	39,138	0	226,726	181,404	0,013	0	0,244	
День 14																					
№309 2005	ЗАВТРАК	Суповый гарнир № 3	150/50	4,59	6,59	27,49	188,00	0,004	0,003	0,803	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001	
	ЗАВТРАК	Рыба варенная с овощами и сыром	180	15,87	6,61	6,65	136,47	0,09	0,06	1,84	0,9	63,15	0,08	26,18	0	323,45	186,12	0,12	0	0,64	
	ЗАВТРАК	Сок натуральная	200	1,80	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	24,0	14	0	0	0,02	
	ЗАВТРАК	Ветон нарезной	40	3,00	1,18	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	38,8	26	0	0		
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	35	2,31	0,42	11,89	66,96	0,07	0,026	0	1,05	12,26	0	15,5	0	34,3	55,3	0	0	0,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			528	26,82	14,87	88,81	597,21	0,228	0,153	6,643	4,864	98,517	0,081	69,69	0,008	641,86	293,771	0,123	0	0,676	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			528	26,82	14,87	88,81	597,21	0,228	0,153	6,643	4,864	98,517	0,081	69,69	0,008	641,86	293,771	0,123	0	0,676	
День 15																					
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,81	6,52	49,08	289,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	87,32	100,286	0	0	0,036	
	ЗАВТРАК	Творожный с овощами и соусом	100	10,89	15,44	6,85	211,50	0,08	0,16	15,91	1,82	65,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,09	
	ЗАВТРАК	Соус сезонный	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,06	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	
	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2	
	ЗАВТРАК	Фрукты свеж (яблоко, груша, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	0,90	14,70	68,00	0,09	0,045	57	0,16	59,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Ветон нарезной	40	3,00	1,18	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	38,8	26	0	0		
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	35	2,31	0,42	11,89	66,96	0,07	0,026	0	1,05	12,26	0	15,5	0	34,3	55,3	0	0	0,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			808	22,11	23,89	123,71	893,47	0,428	0,401	100,41	5,634	189,2	0,188	106,824	0,188	473,83	289,426	0,013	0,018	0,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			808	22,11	23,89	123,71	893,47	0,428	0,401	100,41	5,634	189,2	0,188	106,824	0,188	473,83	289,426	0,013	0,018	0,3	