

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Челябинской области в г. Златоусте и
Куусинском районе.

Бекетова Ю.А.

См. акт. зам. директора № 01-3072 от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Продис»

Халилов В.Р.

**Примерное 10-ти дневное (двухнедельное) меню
завтрака для обучающихся по программам начального
общего образования в муниципальных
общеобразовательных организациях.**

г. Златоуст

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2013	79	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	4,08	1,0	2,8	5,4	50,8	0,0	8,6	0,1	2,5	26,3	9,0	16,9	0,6
2013	645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	34,14	11,7	9,3	49,6	328,9	0,1	3,5	0,2	6,8	39,1	47,1	164,1	1,7
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,64	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	4,0	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,0	67,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				42,2	15,2	12,4	84,0	506,4	0,2	12,1	0,3	9,3	77,1	70,0	213,6	3,6

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2005	36	КАША "ДРУЖБА"	210	22,03	7,0	11,2	43,6	303,2	0,1	0,5	0,1	0,9	111,0	39,3	153,6	0,9
2013	42	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	12,5	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	125,0	6,0	69,6	0,1
2013	958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7,82	1,9	1,3	23,7	114,1	0,0	0,3	0,0	0,0	54,7	11,0	48,7	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,0	67,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				44,2	14,7	17,3	81,3	539,7	0,2	0,8	0,1	0,9	297,6	66,2	297,1	2,0

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2003	44	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	6,6	0,7	0,1	6,2	28,5	0,0	1,2	1,1	0,4	26,5	18,6	28,5	0,5
2013	535	КОЛБАСНОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	45,82	6,5	17,8	1,3	191,4	0,2	0,0	0,0	0,0	25,3	14,4	114,4	1,3
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,7	5,5	4,9	35,9	210,1	0,1	0,0	0,0	1,2	14,5	7,9	42,9	1,0
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,21	0,5	0,9	3,3	23,3	0,0	0,5	0,1	0,4	4,6	2,8	6,2	0,0
2013	945	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	6,09	1,7	1,3	17,3	87,7	0,0	0,3	0,0	0,0	55,8	9,6	43,4	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,0	67,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				71,3*	17,3	25,3	78,0	608,9	0,4	2,0	1,2	2,0	133,6	63,2	260,6	4,2

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПОРЦИОННАЯ	60	11,45	0,7	3,1	4,4	48,3	0,0	5,1	0,0	1,3	12,4	9,1	15,3	0,2
2013	315	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	11,67	3,5	4,3	15,2	113,5	0,1	31,7	0,1	1,9	83,0	28,6	57,1	1,7
2013	608	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	48,61	12,2	7,2	6,0	137,6	0,0	0,3	0,0	2,3	26,9	20,5	128,0	1,9
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,22	0,3	0,0	15,2	62,0	0,0	1,1	0,0	0,0	7,3	4,7	8,8	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,0	67,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				77,8	19,0	14,9	54,8	429,3	0,2	38,2	0,1	5,5	136,5	72,8	234,4	5,2

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2006	41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	5,15	0,7	5,8	3,7	69,8	0,0	1,9	0,0	2,6	20,4	10,0	19,4	0,6
2013	510	КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	21,01	8,6	6,6	4,8	113,0	0,1	0,1	0,0	2,8	23,5	31,6	131,0	0,9
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	21,34	3,8	6,4	25,7	175,6	0,3	12,5	0,0	0,3	49,7	35,7	104,6	1,5
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,04	0,2	0,0	15,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	4,0	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,0	67,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				51,4	15,6	19,1	63,2	487,1	0,5	14,5	0,0	5,7	105,3	91,2	287,6	4,3

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2013	79	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	4,08	1,0	2,8	5,4	50,8	0,0	8,6	0,1	2,5	26,3	9,0	16,9	0,6
2013	415	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	31,5	11,4	4,8	26,1	183,2	0,1	0,0	0,2	1,6	184,3	17,5	144,9	1,4
2013	945	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	6,09	1,7	1,3	17,3	87,7	0,0	0,3	0,0	0,0	55,8	9,6	43,4	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,0	67,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				43,6	16,4	9,2	62,8	399,6	0,2	8,9	0,3	4,1	273,3	46,0	230,4	3,4

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПОРЦИОННАЯ	60	11,45	0,7	3,1	4,4	48,3	0,0	5,1	0,0	1,3	12,4	9,1	15,3	0,2
1996	408	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	33,27	13,3	5,2	4,9	119,6	0,1	9,4	4,4	3,0	22,4	12,4	191,0	4,1
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	21,34	3,8	6,4	25,7	175,6	0,3	12,5	0,0	0,3	49,7	35,7	104,6	1,5
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,22	0,3	0,0	15,2	62,0	0,0	1,1	0,0	0,0	7,3	4,7	8,8	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,2	68,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	25,5	0,6
Итого за прием пищи:				72,2	20,4	15,0	64,4	474,2	0,5	28,1	4,4	4,6	98,8	71,9	345,2	7,2

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2013	390	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	21,42	5,2	10,9	32,9	250,5	0,0	0,6	0,1	0,3	113,7	25,9	119,6	0,4
2013	41	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8,6	0,1	7,2	0,1	65,6	0,0	0,0	0,1	0,2	1,0	0,0	1,5	0,0
2013	959	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,35	3,8	3,0	24,5	140,2	0,0	0,5	0,0	0,0	107,0	26,5	95,6	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,0	67,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				42,2	11,4	21,4	71,5	524,2	0,1	1,1	0,2	0,5	228,6	62,3	241,9	1,9

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2006	41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	5,13	0,7	5,8	3,7	69,8	0,0	1,9	0,0	2,6	20,4	10,0	19,4	0,6
2013	590	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	200	32,18	9,1	10,4	13,8	185,2	0,2	12,6	0,0	1,8	26,7	38,1	134,1	2,0
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,04	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	4,0	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,2	68,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	25,5	0,6
Итого за прием пищи:				41,3	12,3	16,5	46,7	384,5	0,3	14,5	0,0	4,4	58,9	62,1	186,4	3,9

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	5,05	0,7	0,1	6,2	28,5	0,0	1,2	1,1	0,4	26,5	18,6	28,5	0,5
2013	469	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	67,35	7,9	5,5	26,0	185,1	0,0	0,1	0,0	0,6	98,3	16,5	93,9	0,7
2013	545	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	5,09	1,7	1,3	17,3	87,7	0,0	0,3	0,0	0,0	55,8	9,6	43,4	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	1,89	2,3	0,3	14,2	68,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	25,5	0,6
Итого за прием пищи:				80,4	12,6	7,2	63,7	370,0	0,1	1,6	1,1	1,0	187,6	54,7	191,3	2,6