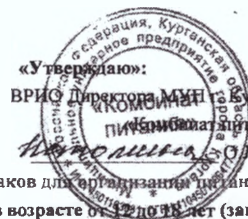




«Согласовано»:

Директор МБОУ «СОШ № 55»

Марья М.А. Карпова



«Утверждаю»:

ВРИО Директора МБОУ «СОШ № 55» г. Кургана
П.И. Истоминна
И.И. Истоминна

Примерное двенадцатидневное циклическое меню завтраков для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте от 14 до 18 лет (завтрак).

1-й день 24.01.2022

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
302	Каша рисовая с маслом сливочным 220/10 (крупа рис круглый 40г., молоко 150г., сахар 4,5г., масло сливочное 10г., соль 0,3г).	210	8,70	11,72	24,11	238,72	0,10	2,15	0,03	201,62	214,50	45,10	0,55	
6,98	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,00	13,00	140,00	0,6	6,80	10,00	142,00	81,80	20,00	0,40	
	Фрукты свежие	100	0,80	0,2	8,00	38,00	0,06	38,00	10	35,00	17	11,00	0,10	
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	35,47	174,05	0,04	0	0	8	26	5,6	0,4	
	Итого завтрак:	550	18,57	18,24	80,58	590,77	0,8	46,95	20,03	386,62	339,3	81,7	1,45	71

25.01.2022

2-й день		Завтрак													
№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность в (ккал.)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена, руб.	
359	Запеканка из творога "Витаминная" 200/10 (творог 113,2г., морковь 56г., мука 22,35г., яйцо 16г., сахар 26г., масло растительное 2г., соль 0,7г., сметана 6,6+10г).	210	15,21	17,20	26,4	331,80	0,15	3,1	49,00	175,8	189,3	38,89	1,53		
693	Какао (молоко 100г., сахар 7г., какао порошок 3г).	200	5,60	6,4	19,4	157,5	0,08	2,6	0	240	180	28	0,2		
	Сок фруктовый г/л	200	0,10	0,00	21,20	74,50	0	6	15,00	58,00	78,30	28,0	1,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,50	10,0	64,3	0,06	0	0,00	17,1	74,6	27,9	1,80		
	Итого завтрак:	640	23,46	24,1	76,93	628,08	0,29	11,7	64,04	491,1	522,23	122,79	5,38	71	

26.01.2022

3-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
489	Жаркое из куриной грудки (грудка куриная 68г., картофель 120г., лук 25г., морковь 20г., масло растительное 3г., томатная паста 4г., масло сливочное 10г., соль 0,5г).	225	13,50	17,10	34,03	361,0	0,01	20	10	187,00	15,00	25,00	2,00	
24-2з	Подгарнировка: огурцы свежие в нарезке	80	0,6	0,1	2	11	0,02	8	5	18	33,6	11	0,5	
684	Чай с сахаром (сахар 7г., чай 1г).	200	0,00	0,00	10,1	39,92		0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,7	87,02	0,02			4	13	2,8	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	8,88	47,3	0,05			8,3	45,8	13,5	1,0	
	Итого завтрак:	550	17,55	17,72	72,77	546,39	0,1	28	14,8	217,85	107,35	52,5	3,71	71

27.01.2022

4-й день Завтрак															
437	Гуляш 50/50 (мясо п/ф 73,5г., масло растительное 3г., лук 20г., томатная паста 10г., мука 6г., соль 0,3г).	100	9,76	9,52	15,44	164,3	0,5	10	10,0	125,0	14,0	25,0	0,20		
24-2з	Овощи свежие: помидоры в нарезке	40	0,44	0,08	0,85	9,2	0,04	0,1	19	7,9	14,3	11	0,46		
516	Макароны отварные (макаронные изделия 63г., масло сливочное 7г., соль 0,5г).	180	4,40	4,2	27,72	221,56	0,05			15,3	57,0	3	0,80		
689	Кофейный напиток (молоко 100г., кофе 4г., сахар 7г).	200	1,1	4,30	18,20	142,70	0,02	1,6	14,00	60,0	21,0	8	0,40		
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03			6,0	19,50	4,20	0,30		
	Итого завтрак:	550	18,04	18,3	88,81	668,18	0,64	11,7	43	214,16	125,77	51,23	2,16	71	

28.01.2022

5-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
345	Омлет с картофелем (запеченный) 200/10 (яйцо 94,1г., молоко 35,3г., картофель 130г., масло растительное 5г., соль 1г., масло сливочное 10г).	210	16,92	17,51	31,6	387,6	0,12	3,78	104	222,2	66,8	11,8	3,73	
ТТК№1	Компот из кураги (курага 20г., сахар 10г).	200	0	0	14,9	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Фрукты свежие	150	2,55	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,80	0,04	0		6,6	36,60	10,80	0,80	
	Итого завтрак:	580	20,98	17,99	78,85	534,06	0,22	9,96	177,18	242,6	115,44	32,21	4,57	71

29.01.2022

6-й день		Завтрак													
492	Плов из куриной грудки (грудка куриная 87г., крупа рис пропареный 53г., масло растительное 5г., лук 5г., морковь 7,5г., томатная паста 3г., соль 1г).	220	16,28	16,88	29,92	338,8	0,5	10	15,0	125,0	14,0	25,0	0,20		
	Сок фруктовый	200	0,16	0,1	13,03	69,66	0,06	9,8	78	23	15,6	6,1	0,3		
	Крендель зауральский	80	6,85	10,0	25,27	217,90	0,05			15,3	57,0	3	0,80		
	Хлеб ржано пшеничный	20	1,5	0,31	19,11	57,80	0,04	0	0,00	6,6	36,6	11	0,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0	6,0	19,50	4,20	0,30		
	Итого завтрак:	550	27,1	27,52	113,93	814,56	0,68	19,8	93	175,86	142,67	49,13	1,68	71	

17.01.2022

7-й день		Завтрак													
302	Каша молочная пшеница с медом сливочным 200/10	210	8,00	10,4	25,54	202,00	0,06	2,5	30,00	94,00	42,0	15,00	0,11		
698	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,1	13,0	140,0	0,6	6,8	10	142	82	20	0,4		
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4		
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03			6,00	19,50	4,2	0,3		
	Итого завтрак:	640	17,1	17,48	84,74	562,4	0,75	339,3	40,06	274	165,3	57,2	5,21	71	

18.01.2022

8-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
461	Тефтели из говядины с рисом и соусом 100/30 (говядина 58г., крупа рис круглый 9г., лук 40г., мука 6г., вода 9г., масло растительное 2г., соль 0,5г., вода 27г., масло растительное 1,4г., мука 1,35г., морковь 1,92г., лук 0,6г., томатная паста 3г., сахар 0,3г., соль 0,5г).	130	14,35	10,21	16,23	189,22	0,04	8	12,00	6,37	131,45	18,08	1,79	
520	Картофельное пюре (картофель 154г., молоко 36г., масло сливочное 8г., соль 1г).	180	3,50	6,77	28,10	212,50	0,09	1,7	29,8	51,9	107,8	26	0,20	
ТТК№2	Компот из вишни (вишня с/м 15г., сахар 10г).	200	0,2	0,2	13	70	0	2	0	8	6,0	5	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	35,47	174,05	0,04			8,0	26,00	5,60	0,40	
	Итого завтрак:	550	21,08	17,48	92,83	645,43	0,17	11,7	42	73,97	271,25	54,88	2,54	71

19.01.2022

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	9-й день													
	Завтрак													
377	Рыба запеченая (горбуша 118г., мука 5г., масло растительное 3г., соль 0,5).	100	19,50	6,80	11,10	156,0	0,2	0	3,0	20,0	200,0	30,0	0,63	
78	Поджаривка. Маринад овощной с томатом (морковь 36г., лук 9г., томатная паста 3,6г., масло растительное 6г., лимонная кислота 0,5г., сахар 0,5г., соль 0,6г., вода 25,2г).	60	0,59	0,11	2,76	20,76	0,04	13,2	72	7,56	14,04	10,80	0,48	
511	Рис отварной с овощами (крупа рис пропаренный 58.1г., соль 1,4г., лук 24г., морковь 18г., масло растительное 6г).	180	3,60	10,92	36,96	218,88	0,1	0	0	9,00	108,00	35,00	0,8	
	Сок фруктовый	200	0,16	0,1	13,03	69,66	0,06	9,8	78	23	15,6	6,1	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,50	10,00	64,26	0,06			17,1	74,60	27,90	1,80	
	Итого завтрак:	570	26,4	18,43	73,85	529,56	0,46	23	153	76,63	412,24	109,8	4,01	71

20.01.2022

10-й день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
498	Котлета "Пикантная" из куриной грудки (грудка куриная 74,4г., хлеб пшеничный 14,6 г., лук 4,4г., молоко 24,4 г., сухари панировочные 4,4г., соль 0,4г. масло растительное 2,1г).	100	13,07	7,86	25,79	189,1	0,02	0,32	5	131,24	33,73	6,84	0,23	
24-2а	Поджаренная: огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	0,01	4	2,4	9,2	16,8	5,6	0,24	
541	Овощное рагу (картофель 74,4г., капуста 48г., морковь 21,6г., лук 20,4г., масло растительное 4,5г., соль 0,4 г., томатная паста 1,2г).	180	4,69	5,77	25,66	137,28	0,1	4,43	125	0,2	13,2	1,01	0,06	
689	Кофейный напиток (кофе 4 г., молоко 100 г., сахар 7г).	200	1,14	4,3	18,2	142,7	0,02	1,6	14	60	21	8	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0		6,0	19,50	4,20	0,30	
	Итого завтрак:	550	21,52	18,21	97,29	605,08	0,18	10,37	146,4	206,64	104,23	25,65	1,23	71

21.01.2022

11-й день		Завтрак												
366	Завтрак из творога со сметаной 200/10 (творог 186,6г., крупа манная 13,3г., сахар 7г., яйцо 5,3 г., масло растительное 4г., сухари панировочные 5г., сметана 5+10г).	210	16,27	18,72	32,61	360,02	0,02	0	133	126,07	28,7	69,36	1,25	
684	Чай с сахаром (чай 1г., сахар 7г).	200			9,98	39,92				0,2	0,0		0,03	
	Фрукты свежие	120	0,1	0	21,2	74,5	0	6	15	58	78,3	28	1,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02			4,0	13,0	2,8	0,2	
	Итого завтрак:	550	17,9	18,88	81,52	561,46	0,04	6	148	188,27	119,96	100,16	3,38	71

22.01.2022

12-й день		Завтрак												
492	Плов из куриной грудки (грудка куриная 87г., крупа рис пропаренный 53г., масло растительное 5г., лук 5г., морковь 7,5г., томатная паста 3г., соль 1г).	220	16,28	16,88	29,92	338,8	0,5	10	15,0	125,0	14,0	25,0	0,20	
	Сок фруктовый	200	0,16	0,1	13,03	69,66	0,06	9,8	78	23	15,6	6,1	0,3	
	Крендель зауральский	80	6,85	10,0	25,27	217,90	0,05			15,3	57,0	3	0,80	
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,5	0,31	19,11	57,80	0,04	0	0,00	6,6	36,6	11	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0	6,0	19,50	4,20	0,30	
	Итого завтрак:	550	27,1	27,52	113,93	814,56	0,68	19,8	93	175,86	142,67	49,13	1,68	71

Главный технолог

Технолог

Пухов Г.М.

Голышева А. А.