**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для общеобразовательных учреждений**

**День первый Сезон осенне-весенний**

**Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность, ккал | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са | Мд | Р | Fe |
| Сосиска отварная с маслом | 100/5 | 12,1 | 19 | 0 | 220 | 0 | 0 | 0 | 237 | 29 | 20 | 1,8 |
| Пюре гороховое | 180 | 19,9 | 6,6 | 49,8 | 301,8 | 0 | 0,78 | 0 | 78,9 | 76,8 | 196,4 | 6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 13 | 58 | 0 | 0 | 0 | 5 | 3,5 | 16.3 | 0,2 |
| Кисель "Валитек" | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 0,5 | 0,6 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 33,9 | 25,75 | 81,2 | 653,8 | 0,5 | 1,38 | 30 | 320,9 | 109,3 | 232,7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для общеобразовательных учреждений**

**День второй Сезон осенне-весенний**

**Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са \* | Мд | Р | Fe |
| Рагу из курицы | 325 | 27,3 | 18,3 | 40 | 426,4 | 3,4 | 0,3 | 38,8 | 60,4 | 82.7 | 383,2 | 5,5 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0,15 | 13 | 58 | 0 | 0 | 0 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,2 |
| Напиток "Валитек" | 200 | 0 | 0 | 8,4 | 33 | 0,5 | 0,49 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье | 50 | 3,7 | 5,9 | 37,2 | 218 | 0 | 0,04 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 32,9 | 24,35 | 98,6 | 735,4 | 3,9 | 0,83 | 68,8 | 79,9 | 96,2 | 444,5 | 6,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

-

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для общеобразовательных учреждений**

**День третий Сезон осенне-весенний**

**Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са | Мд | Р | Fe |
| Гуляш из говядины | 125 | 16 | 14,8 | 5,8 | 219,8 | 0 | 0,1 | 4,6 | 14,8 | 19,3 | 176,9 | 2,3 |
| Каша гречневая | 180 | 9,54 | 7,02 | 51,1 | 294,1 | 0 | 0,36 | 0 | 53,8 | 73,26 | 223,7 | 5,94 |
| Хлеб  витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,35 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 27,56 | 22,19 | 84,45 | 636,9 | 0 | 0,57 | 4,6 | 68,6 | 92,56 | 400,6 | 8,74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |  |

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для общеобразовательных учреждений**

**День четвертый Сезон осенне-весенний**

**Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са | Мд | Р | Fe |
| Рыба, тушенная с овощами | 100/100 | 23,33 | 9 | 10,66 | 212,13 | 4,34 | 0,09 | 9,13 | 90,01 | 76,13 | 4,53 | 48,2 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 6,24 | 31,68 | 190,44 | 0,048 | 0,18 | 30,96 | 48,48 | 40,32 | 1,44 | 117,48 |
| Какао со сгущ молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 24,8 | 147,7 | 0,04 | 0,02 | 1 | 121,7 | 17,6 | 125,6 | 0,6 |
| Хлеб  витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 32,89 | 19,51 | 80,34 | 614,77 | 4,428 | 0,4 | 41,09 | 260,19 | 134,05 | 131,57 | 166,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для общеобразовательных учреждений**

**День пятый Сезон осенне-весенний**

**Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са | Мд | Р | Fe |
| Тефтели из говядины с рисом | 100/100 | 20 | 24,12 | 20,5 | 374,5 | 0 | 0 | 5,5 | 23,16 | 21,32 | 2,12 | 1,64 |
| Каша перловая | 200 | 6,26 | 6,53 | 49,2 | 268,13 | 0 | 0 | 0,53 | 22,13 | 0 | 12 | 2,93 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 33,6 | 129,4 | 0 | 0 | 0,4 | 16,6 | 0 | 9 | 2,2 |
| Хлеб  витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 28,88 | 31,02 | 116,5 | 836,53 | 0 | 0,11 | 6,43 | 61,89 | 21,32 | 23,12 | 7,27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для общеобразовательных учреждений**

**День шестой**

**Сезон осенне-весенний**

**Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са | Мд | Р | Fe |
| Плов из курицы | 100/200 | 35,9 | 26,1 | 58,6 | 599,8 | 0 | 5 | 0 | 54,4 | 61,8 | 6,2 | 413,8 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 13 | 58 | 0 | 0,11 | 0 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,2 |
| Напиток "Валитек" | 200 | 0 | 0 | 8,4 | 33 | 0,5 | 0,49 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье | 50 | 3,7 | 5,9 | 37,2 | 218 | 0 | 0,04 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 41,5 | 32,15 | 117,2 | 908,8 | 0,5 | 5,64 | 30 | 73,9 | 75,3 | 67,5 | 415,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для ообщеобразовательных учреждений**

**День седьмой**

**Сезон осенне-весенний**

**Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са | Мд | Р | Fe |
| Колбаса отварная | 100 | 13,7 | 22,8 | 0 | 260 | 0 | 0 | 0 , | 29 | 22 | 178 | 1,6 |
| Пюре гороховое | 200 | 22,1 | 7,33 | 55,33 | 335,33 | 0 | 0,86 | 0 | 87,66 | 85.33 | 218,21 | 6,66 |
| Хлеб  витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| Напиток кофейный на сгущ молоке | 200 | 2,6 | 1,9 | 2,9 | 69,4 | 0 | 0,2 | 0 | 58,3 | 6.5 | 0,04 | 41. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 40,42 | 32,4 | 71,43 | 729,23 | 0 | 1,17 | 0 | 174,96 | 113,83 | 396,25 | 50,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для общеобразовательных учреждений**

**День восьмой**

**Сезон осенне-весенний Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са | Мд | Р | Fe |
| Каша пшенная молочная с маслом | 200/10 | 8,7 | 8,7 | 45,2 | 282,66 | 0,13 | 0,3 | 1 | 130,8 | 67,9 | 212,3 | 3,6 |
| Бутерброд с сыром | 25/20 | 7,2 | 5,61 | 13 | 130,2 | 0,05 | 0 | 0,3 | 205 | 12,9 | 125,1 | 0,33 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 0 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 14 | 0,6 |
| Яйцо отварное | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,14 | 0,03 | 0 | 22 | 21,6 | 74 | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 21,98 | 18,91 | 76,68 | 551,66 | 0,32 | 0,35 | 5,3 | 371,8 | 110,4 | 425,4 | 5,61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для общеобразовательных учреждений**

**День девятый**

**Сезон осенне-весенний**

**Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са | Мд | Р | Fe |
| Печень по-строгановски | 100/100 | 37,6 | 28,4 | 13,2 | 498,4 | 7,4 | 0,4 | 54,8 | 13,6 | 29,4 | 524,6 | 13 |
| Каша гречневая | 200 | 10,6 | 7,8 | 56,8 | 326,8 | 0 | 0,4 | 0 | 59,8 | 81,4 | 235,26 | 6 |
| Напиток "Валитек" | 200 | 0 | 0 | 8,4 | 33 | 0,5 | 0,49 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 13 | 58 | 0 | 0,11 | 0 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 50,1 | 36,35 | 91,4 | 916,2 | 7,9 | 1,4 | 84,8 | 78,4 | 114,3 | 776,16 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для ообщеобразовательных учреждений**

**День десятый**

**Сезон осенне-весенний**

**Возрастная группа 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | А | В 1 | С | Са | Мд | Р | Fe |
| Сельдь соленая | 80 | 13,6 | 6,81 | 0 | 115,2 | 0 | 0,03 | 0,09 | 64 | 56,8 | 0 | 0,8 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 6,93 | 35,2 | 211,6 | 0,05 | 0,2 | 34,4 | 53,86 | 44,8 | 1,6 | 130, |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 13 | 58 | 0 | 0,11 | 0 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,2 |
| Кисель "Валитек" | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 0,5 | 0,6 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье | 50 | 3,7 | 5,9 | 37,2 | 218 | 0 | 0,04 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 23,46 | 19,79 | 103,8 | 458,8 | 0,55 | 0,98 | 64,49 | 137,36 | 105,1 | 62,9 | 132, |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |