

№ пр	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
259	Рагу из птицы-пилетка бройлера	230	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23		1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
70-71	Овощи натуральные соленные (нарезка)	60-80	0,66	0,10	31,98	132,78	0,03	0,72		0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлебобулочный (разной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>13,76</b>	<b>0,20</b>	<b>9,66</b>	<b>46,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>4,60</b>	<b>17,40</b>	<b>6,60</b>	<b>0,22</b>
			<b>22,08</b>	<b>19,14</b>	<b>99,30</b>	<b>657,04</b>	<b>0,38</b>	<b>12,99</b>	<b>50,38</b>	<b>28,56</b>	<b>146,21</b>	<b>296,58</b>	<b>99,52</b>	<b>5,06</b>

Среднесуточные показатели

## Общественно-образовательных школ

Зимний период 2022 года

Возрастных категорий: с 11 лет и старше

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
203	Макаронные изделия отварные	180	7,64	8,10	42,64	274,00	0,08	0,00	40,00	0,70	17,00	52,60	10,14	1,14
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,03	0,72		0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,66	0,09	32,05	132,80	0,02	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>18,00</b>	<b>8,49</b>	<b>116,33</b>	<b>586,38</b>	<b>0,15</b>	<b>1,45</b>	<b>40,00</b>	<b>1,47</b>	<b>86,48</b>	<b>116,84</b>	<b>51,66</b>	<b>2,74</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая	180	5,50	6,00	24,63	174,60	0,13	0,00		1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
139-140	Овощи тушеные (капуста или свекла)	60-80	0,67	0,06	2,10	12,00	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
389	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>26,05</b>	<b>18,69</b>	<b>68,97</b>	<b>548,26</b>	<b>0,19</b>	<b>1,74</b>	<b>91,55</b>	<b>3,43</b>	<b>291,57</b>	<b>307,17</b>	<b>64,03</b>	<b>3,25</b>

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком ступенным	200/30	12,10	9,35	59,18	413,00	0,07	0,42	42,00	0,97	147,86	229,39	44,30	1,07
376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,12	126,60	92,80	15,40	0,41
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	<b>Итого</b>		<b>15,98</b>	<b>8,84</b>	<b>30,79</b>	<b>217,00</b>	<b>0,07</b>	<b>1,33</b>	<b>50,00</b>	<b>0,40</b>	<b>135,00</b>	<b>115,30</b>	<b>19,60</b>	<b>0,76</b>

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
301	Кнели из бройлеров-цыплят с рисом	90	7,12	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	14,58	1,65	19,12	76,40	12,43	1,18
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,39	27,69	0,03	0,72		0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
312	Пюре картофельное (картофель, отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	2,71	139,75	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	13	0,66	0,09	32,05	132,80	0,02	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб пшеничный (разной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>13,08</b>	<b>21,98</b>	<b>49,70</b>	<b>568,04</b>	<b>0,23</b>	<b>20,52</b>	<b>14,58</b>	<b>3,78</b>	<b>125,58</b>	<b>227,23</b>	<b>81,70</b>	<b>3,79</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	80/180	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	8,48	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
70-71	Овощи натуральные соленные (нарезка)	60-80	0,67	0,06	2,10	12,00	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
377	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный (разной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>26,05</b>	<b>18,69</b>	<b>68,97</b>	<b>548,26</b>	<b>0,19</b>	<b>1,74</b>	<b>91,55</b>	<b>3,43</b>	<b>291,57</b>	<b>307,17</b>	<b>64,03</b>	<b>3,25</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
349	Чай с сахаром	200/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	<b>Итого</b>		<b>19,9</b>	<b>31,16</b>	<b>83,66</b>	<b>695,4</b>	<b>0,158</b>	<b>1,38</b>	<b>195,1</b>	<b>20,67</b>	<b>461,8</b>	<b>398,63</b>	<b>64,19</b>	<b>1,78</b>

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	P	Mg	Fe
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30/5	15,22	17,80	38,37	376,20	0,08	0,24	129,60	0,69	332,10	227,33	22,84	1,37
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
382	Какао с молоком	200	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	<b>Итого</b>		<b>23,38</b>	<b>33,59</b>	<b>68,09</b>	<b>669,20</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>228,60</b>	<b>1,27</b>	<b>479,70</b>	<b>345,83</b>	<b>36,49</b>	<b>2,21</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	P	Mg	Fe
229	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90/50	29,65	10,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	167,70	0,16	21,79		1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>35,154</b>	<b>16,25</b>	<b>81,656</b>	<b>536,5</b>	<b>0,278</b>	<b>24,67</b>	<b>23,22</b>	<b>3,064</b>	<b>120,26</b>	<b>286,27</b>	<b>83,98</b>	<b>3,564</b>

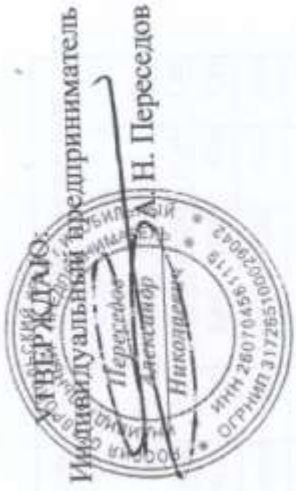
День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	P	Mg	Fe
268	Котлеты, биточки, шницели мясные	90	49,48	19,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,39	27,69	0,03	0,72		0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
203	Макаронные изделия отварные	180	7,64	8,10	42,64	274,00	0,08	0,00	40,00	0,70	17,00	52,60	10,14	1,14
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>60,364</b>	<b>28,26</b>	<b>85,154</b>	<b>706,09</b>	<b>0,19</b>	<b>4,866</b>	<b>144,8</b>	<b>5,334</b>	<b>125,6</b>	<b>195,4</b>	<b>56,72</b>	<b>6,074</b>



СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования  
Администрация Изобильненского  
городского округа Ставропольского края  
Г.В. Мартиросян



# Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Зимний период 2022 года

Возрастная категория: с 11 лет и старше

(Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна)