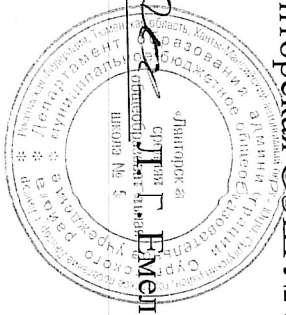
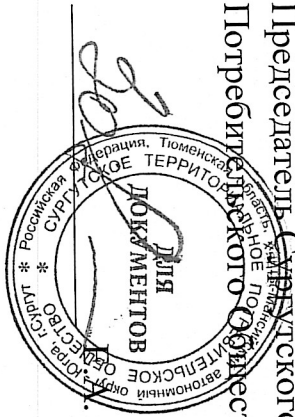


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



Д. Г. Емельяева

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Студенческого Территориального
Потребительского Общества



А. Завьялова

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК 1-Я СМЕНА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024г.
(2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
Завтрак																		
Овоши припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86		
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24		
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44		
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17		
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80		
Итого за завтрак		550	34,16	29,08	65,84	0,25	0,33	10,08	12,39	196,40	97,00	381,10	83,70	513,30	883,70	5,51		

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
Завтрак																		
Запеканка из творога (с ступённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59		
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	№302	155	6,44	7,17	33,31	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70		
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28		
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98		
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80		
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	0,06	0,03		0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52		
Итого за завтрак		665	26,22	19,55	109,47	0,28	0,41	16,56	2,07	76,02	327,13	457,95	73,31	794,85	781,30	8,87		

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
Завтрак																		
Гречка расыпчатая с маслом сливочным	табл. №4, №297	180	10,20	7,10	44,30	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81		
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62		
Сыр (порциан)	№97	15	3,30	3,96	0,00	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09		
Масло (порциан)	№96	10	0,06	7,26	0,08	0,00	0,00	0,01	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02		
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33		
Батон "На зародыше" (пшенично-ржаной)		25	2,00	0,88	19,63	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98		
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80		
Итого за завтрак		560	27,84	29,24	97,87	0,26	16,97	1,55	135,07	132,00	220,52	530,20	150,04	697,70	469,25	6,65		

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник едентур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
завтрак																			
Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,48	0,06	1,50	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54			
Плов из птицы(бедро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78			
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Имунелге с витами ннами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за завтрак		610	24,22	25,90	85,86	0,17	0,17	6,85	9,71	91,00	57,21	326,25	49,59	329,75	563,10	3,38			

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник едентур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
завтрак																				
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44				
Курница запеченная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24				
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28				
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98				
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90				
Кондитерское изделие (вафля)		30	1,50	9,00	18,60	0,05	0,02	0,00	0,90	0,00	7,20	27,00	5,40	183,00	39,00	0,48				
Итого за завтрак		560	34,98	40,89	84,35	0,28	0,38	10,20	13,62	132,80	114,25	438,75	92,65	826,95	1333,90	6,32				

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник едентур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
завтрак																				
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54				
Плов из курицы (филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	1,60					
Хлеб пшеничный		20	1,40	0,20	9,80	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22				
Хлеб ржаной		20	1,53	0,20	10,20	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78				
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80				
Сок абрикосовый, выработанный промышленностью, на индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80				
Итого за завтрак		720	37,21	9,34	108,26	0,20	0,38	5,40	1,32	30,00	124,50	132,10	144,66	464,10	401,00	4,74				

