



Единое примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-7 классов образовательных организаций Беляевского района в 2023-2024 учебном году сезон осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.эquiv)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
ЗАВТРАК																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020
<i>Каша вязкая молочная кукурузная</i>	250	9	11,5	55	359,75	0,088	0,18	43,25	0,088	0,65	419	21,4	146	2,9	148	1,35	6,17	9,3	2,5	54-2к-2020
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
<i>Хлеб ржаной</i>	35	2	0,4	13,2	51,2	0,068	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	550	19,6	18,2	97,4	632,2	0,338	0,403	82,55	0,238	0,89	874,6	383,85	348,65	73,65	346,45	5,21	61,96	26,5	3,2,2	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 2</i>																				
ЗАВТРАК																				

Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,0 1	0,0 3	1,1 4	0,15	3, 8	131	22 7	32	1 8, 2	35, 9	1,2	2 0	0 6	0	54-13з- 2020
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,1 6	0,1 5	31, 7	0,0 9	13, 6	216	83 3,3	52	3 7 , 3	11 2	1,3 7	3 7 , 3	1, 0 , 4	57 , 3	54-11г- 2020
Котлеты из курицы	100	19	4,3	13,3	168,7	0,0 7	0,0 8	6,2 9	0	0,6 3	210 ,67	22 9,3	29, 3	6 4	144	1,3 7	1 7 , 3	1 8, 4 , 2 , 7	1 0	54-5м- 2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4 , 2	8,4	0,1 8	0 , 6 3	0 1 5	3 , 1 5	54-3соус- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0, 0 2	0, 7	54-3гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	18 ,4 5	58,0 5	1,62	0	12 ,9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17 ,1	58,2	1,36	0, 96	1, 66	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	760	31	17,6	89,2	640,07	0, 48 7	0,4 33	84, 31	0,2 54	20, 22	89 6,0	150 5,5 5	18 7,1 6 7 5	3 1 7, 7 5	425 ,05	7,8 7	7 6 , 1 9	3 4, 8 3 5	1 7 1, 0 5	
<i>Неделя 1 День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
Масло сливочное в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,2 6	0,2 1	48, 25	0,1 5	0,6 3	424	40 9	174	7 9	291	2, 5	6 1 , 2 5	1 7, 3 8 5	1 0 , 2 5	54-10к- 2020

Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,0 7	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4 , 5	0, 8 8	1 0	54-4гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	1 8, 4 5	58,0 5	1,62	0	12 , 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 , 1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	550	18, 8	17	79,2	545,3	0,52	0,4 93	94,1 5	0,3	1,13	898, 9	639 ,35	429, 15	12 9, 75	528, 25	6,4	66 ,7 1	3 5, 0 6	11 9, 7	Пром.
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 4</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0 6	0,0 6	203, 8	1,0 3	5 8, 1	148	41 3	67, 4	2 5, 3	50, 5	0,9 2	1 7, 9	0 , 5	0	54-7з-2020
Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,0 4	24, 5	0,1 2	0	198, 7	71, 7	16	9, 6	54, 6	0,9 7	2 8	0 , 0 8	1 6	54-1г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)						0,09	0,1 2	56, 3	0,2 8	0,2 7	162	34 4	110	4 6	226	0,7 8	1 4 1	1 2 7	58	54-11р- 2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,0 5	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0	54-1хн- 2020
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,1 35	0	0	0,09	212, 9	63, 45	56,2 5	18 , 4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 , 1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	660	28, 2	24,7	106,9	762,5	0,47	0,3 93	284, 98	1,4 3	59,6 2	842, 9	994 ,95	266, 45	12 1, 05	455, 85	6,4 2	18 7, 86	2 7, 9 2	61 0, 9	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 5</i>																				

ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,05	122,2	0,7	6,05	150	20,5	22,5	2,6	37,3	1,1	1,6,9	0,2	0	54-11з-2020
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,15	31,7	0,09	13,6	216	83,3	52	3,7	11,2	1,37	3,7	1,0	57,3	54-11г-2020
Котлеты из говядины	100	18,27	17,3	16,4	295,2	0,06	0,15	20,75	0,09	0,12	248	29,4,7	26,7	2,6	184	2,59	2,0	3,9	6,1,3	54-4м-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,2,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	660	27,7	35,3	83	760,6	0,522	0,562	185,39	0,91	20,06	985,7	152,9,15	204,85	13,25	482,85	8,827	81,46	2,0,435	13,2,44	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 1</i>																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	21,6	127	4,9	186	1,32	5,2	3,1	3,5	54-6к-2020
Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,6	47	343,6	0,05	0,21	21,6	0	1,08	62,5	27,5	178,75	4,2	162,5	1,36	1,5	2,8	4,5	54-21гн-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	1,0	54-4гн-2020

Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	
Итого за Завтрак	550	20,78	18,8	87,8	605	0,48	0,593	70,1	0,13	2,01	754,4	660,65	428,9	136,95	510,75	6,43	72,46	21,47	99,7	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 2</i>																				
ЗАВТРАК																				
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	292	20	160	241,3	5,39	2,93	4,69	21,3	54-4г-2020
Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	352	1,2	95	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,07	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	570	30,47	15	89,5	614,10	0,56	0,383	311,98	0,14	2,55	781,9	667,25	116	255,15	478,05	10,14	65,26	31,53	124,2	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0	54-7з-2020
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,0	0,04	24,	0,1	0	204	62,	9,2	3	97,	0,6	2	9,	3	54-6г-2020

						4		53	2			1		2	3	5	8	6	6	
Котлеты из курицы	100	19,1	4,2	13,3	168,7	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	133	13,8	77	54-5м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,67	65	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	660	31	22,3	101,3	730	0,382	0,432	66,02	0,24	10,406	831,7	694,65	162,85	115,95	472,55	7,607	58,26	29,145	12,8	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 4</i>																				
ЗАВТРАК																				
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,19	0,16	11,12	0	14,5	225	92,27	82,7	44	145	1,57	41	2	68	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	29,5	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494	54-14р-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	122	2,9	38	54-21гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	
Итого за Завтрак	570	28,6	15,6	86	598,6	0,58	0,601	319,42	0,46	16,05	865,85	160,815	317,45	165,95	596,05	7,54	173,6	33,0	594	

