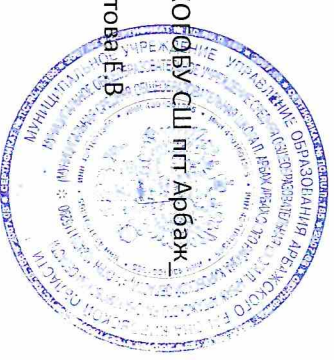


Разработано и составлено

шеф-поваром  Мироновой Н. А.

Утверждаю: директор КО  Филатова Е. В.



Меню завтраков учащихся КОГОВБУ СШ пгт Арбаж  
на осеннее- зимний период  
(от 7 до 11 лет)

## МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

Меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№ рецептурной и технологической	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P					
	<b>1 неделя</b>																			
	<b>понедельник</b>																			
16/43	Салат из свежей капусты с маслом растит	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,04	17,3	0,6	151,8	47,1	0,6	16,43	23,09					
125/486	Голень отварная в соусе	100	10,0	21,7	0,8	238,0	0,01	0,04	4,0	0,0	220,0	22,9	4,0	6,26	104,1					
211/332	Макаронны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230,0	0,07	0,02	0,0	0,0	64,0	11,3	1,0	9,07	54,09					
292/638	Компот из яблома	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,02	0,05	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0	24,94	0,3					
	Булочка «Орловская»	50	45,0	2,3	29,0	166,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	0						
	<b>ИТОГО</b>		<b>63,3</b>	<b>32,3</b>	<b>105,4</b>	<b>814,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>21,3</b>	<b>0,6</b>	<b>490,8</b>	<b>101,3</b>	<b>6,6</b>	<b>56,7</b>	<b>181,5</b>					
	<b>вторник</b>																			
17/71	Салат из свежей моркови с маслом растит	80	0,8	3,6	11,6	80,0	0,03	0,04	4,8	2,4	103,2	16,6	0,4	22,75	4,8					
106/462	Тертелли в соусе	100/50	11,4	16,2	13,0	264,0	0,06	0,10	0,6	0,0	96,0	35,0	1,0	24,42	160					
173/297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	4,7	37,2	216,0	0,10	0,08	10,0	0,0	226,6	81,9	1,8	63,35	248,1					
294/631	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	109,0	0,01	0,01	1,6	0,0	112,0	7,0	1,0	3,13	3,83					
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,02	0,09	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	86,9	22					
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,80</b>	<b>24,60</b>	<b>94,00</b>	<b>812,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>#####</b>	<b>2,40</b>	<b>565,80</b>	<b>146,42</b>	<b>4,19</b>	<b>200,6</b>	<b>438,7</b>					
	<b>среда</b>																			
83/388	Котлета рыбная	100	18,0	10,8	15,4	255,0	0,11	0,11	6,7	0,0	59,2	15,1	0,8	23,72	193,5					
138/520	Картофельное пюре	180	3,7	6,0	24,0	166,0	0,14	0,12	12,5	0,0	667,0	42,7	1,2	34,08	111,4					
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0			0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	3						
13/19	Помидоры свежие порционно	50	0,0	0,0	1,0	7,0	0,03	0,02	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	10,5	28					
295/699	Напиток из апельсинов	200	0,2	0,0	19,8	100,0	0,01	0,00	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	2,49	1,94					
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	11						
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22					
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,9</b>	<b>22,0</b>	<b>103,2</b>	<b>776,0</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>40,2</b>	<b>0,0</b>	<b>939,2</b>	<b>86,8</b>	<b>2,0</b>	<b>157,7</b>	<b>370,9</b>					

четверг															
6143	Салат из св. капусты с маслом растит	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,02	17,3	0,0	0,0	47,0	0,6	9,35	1,9
129/205	Котлета рубленая из птицы	100	15,00	21,40	15,50	316,00	0,07	0,11	0,93	0,00	599,04	22,00	1,80	22,7	45
176/297	Рис отварной	180	4,30	4,70	44,00	240,00	0,04	0,03	0,00	0,00	55,00	5,40	1,00	29,9	33
282\685	Чай с сахаром	200	1,0	0,0	9,1	35,0	0,01	0,00	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0	2,49	1
	Батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00			0,00	0,00	50,00	8,00	0,00		11
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,30</b>	<b>28,10</b>	<b>94,60</b>	<b>729,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,93</b>	<b>0,00</b>	<b>739,04</b>	<b>67,40</b>	<b>3,80</b>	<b>55,1</b>	<b>90</b>
пятница															
14/16	Салат со свежими огурцами маслом раст	80	0,60	3,80	2,90	48,00	0,01	0,03	4,56	0,00	61,92	12,00	0,45	9,3	1,6
98/451	Котлета рубленая из говядины	100	20,6	18,3	17,5	320,0	0,07	0,12	0,4	0,0	101,7	13,4	1,0	28,6	31
107/167	Пюре гороховое	180	17,7	5,8	41,6	292,0	0,06	0,12	0,0	0,0	492,0	99,0	5,8	89,7	4,3
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0			0,0	0,0	1,0	1,0	0,0		3
284/686	Чай с лимоном и сахаром	200	1,0	0,0	9,3	37,0	0,02	0,01	1,1	0,0	35,0	2,7	0,0	0,73	1
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,9</b>	<b>32,1</b>	<b>101,3</b>	<b>876,0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,37</b>	<b>6,1</b>	<b>0,0</b>	<b>685,7</b>	<b>140,1</b>	<b>7,3</b>	<b>215</b>	<b>62,9</b>

№ рецептурного и	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг							Минеральные																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	К	Са	Fe	Mg	Р																
<b>2 неделя</b>																															
<b>понедельник</b>																															
33/31	Салат из свежкл с сыром с маслом растител	80	3,0	11,4	4,2	106,8	0,01	0,02	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	15	2,5																
129/205	Котлета рубленая из птицы	100	1,5	21,4	15,5	316,0	0,07	0,11	1,0	0,0	18,0	22,0	1,8	23	45																
211/332	Макаронь отварные	180	6,6	4,7	39,0	230,0	0,07	0,02	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	9,1	54																
284/686	Чай с лимоном и сахаром	200	1,0	0,0	9,3	37,0	0,02	0,01	1,1	0,0	35,0	2,7	0,0	0,7	1																
	Булочка «Орловская»	50	45,0	2,3	29,0	166,0			0,0	0,0	46,0	11,3	0,9		11																
	<b>Итого</b>		<b>57,1</b>	<b>39,8</b>	<b>97,0</b>	<b>855,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,1</b>	<b>4,8</b>	<b>293,8</b>	<b>155,6</b>	<b>4,3</b>	<b>47</b>	<b>114</b>																
<b>вторник</b>																															
17/71	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,8	3,6	11,6	80,0	0,01	0,03	1,4	0,0	67,3	16,6	0,4	9,3	1,9																
103/471	Фрикадельки в соусе	100/40	14,1	11,8	10,4	205,0	0,04	0,10	0,0	0,0	1,0	31,1	1,1	21	14																
172/297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	0,31	0,16	0,0	0,0	170,0	17,0	5,4	160	248																
310/377	Кисель п/я	200	0,0	0,0	20,0	129,0	0,00	0,00	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0																	
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,02	0,09	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	87	22																
	<b>Итого</b>		<b>27,3</b>	<b>22,2</b>	<b>102,4</b>	<b>773,0</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>267,3</b>	<b>71,7</b>	<b>6,9</b>	<b>277</b>	<b>286</b>																
<b>среда</b>																															
83/388	Котлета рыбная	100	13,8	10,0	14,5	201,0	0,11	0,11	0,4	0,0	0,0	45,3	0,9	24	19																
138/520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	0,14	0,12	12,4	0,0	853,0	42,7	1,0	34	111																
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0			0,0	0,0	1,0	1,0	0,0		3																
13/19	Помидоры свежие порционно	50	0,0	0,0	1,0	7,0	0,03	0,02	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	11	28																
294/631	Компот из ябллок	200	0,2	0,1	17,2	109,0	0,01	0,01	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	3,1	3,8																
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11																
	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	87	22																
	<b>Итого</b>		<b>23,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,7</b>	<b>731,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1134,0</b>	<b>116,0</b>	<b>2,9</b>	<b>158</b>	<b>198</b>																

четверг											пятница										
19/46	Салат весенний (из св. капусты) с масл. растит.	80	5,5	7,8	103,0	134,0	0,02	0,04	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6	16,4	23,1						
492/131	Плов из курлицы	250	23,0	29,2	40,2	519,0	0,07	0,11	0,8	0,0	212,5	25,2	2,1	47,1	248						
3017/05	Напиток из шиповника	200	1,3	0,1	32,4	76,0	0,00	0,02	0,4	0,0	1,0	39,4	0,8	0,0	0,7						
	Батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00			0,00	0,00	50,00	8,00	0,00		11						
	<b>Итого</b>		<b>33,8</b>	<b>39,1</b>	<b>201,6</b>	<b>867,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>17,4</b>	<b>361,3</b>	<b>96,6</b>	<b>3,5</b>	<b>63,6</b>	<b>283</b>						
пятница																					
98/451	Шницель рубленый из говядины	100/40	20,6	18,3	17,5	320,0	0,07	0,12	0,4	0,0	57,6	43,3	1,9	28,6							
150/224	Рагу из овощей	200	3,0	9,7	19,0	177,0	0,09	0,08	9,0	28,0	444,0	42,6	2,0	37,2							
14/16	Огулец свежий к гарниру	80	0,0	0,0	1,0	4,0	0,02	0,02	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	9,35							
295/699	Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	72,0	0,01	0,00	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	2,49							
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9							
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0								
	<b>Итого</b>		<b>29,6</b>	<b>29,0</b>	<b>106,5</b>	<b>784,0</b>	<b>0,21</b>	<b>0,31</b>	<b>25,4</b>	<b>28,0</b>	<b>668,6</b>	<b>116,9</b>	<b>3,9</b>	<b>165</b>							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК. В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей