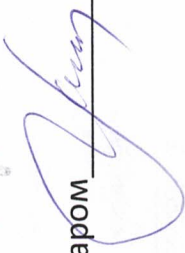



Разработано и составлено

шеф-поваром



Мироновой.Н.А

Утверждаю: директор КОГОБУ СШ пгт Арбаж



Е.В.Филатова



Меню завтраков КОГОБУ СШ пгт Арбаж
на период весна-лето от 7 до 11 лет

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето

№ рецептурника и	Наименование блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	Р	
	1 неделя														
	понедельник														
11/45	Салат из квашен. капусты с маслом раст.	80	1,2	4,0	6,1	66,0	0,01	0,02	21,4	0,0	151,8	38,4	0,5	11,54	23,09
125/486	Голень отварная с соусом	100\50	16,0	23,0	4,0	274,0	0,01	0,04	4,0	0,0	220,0	22,9	4,0	6,26	104,05
211/332	Макароны 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
29/638	Компот из изюма	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	
	Итого		68,8	34,0	106,5	845,0	0,1	0,1	25,4	0,0	490,8	92,6	6,5	51,81	181,53
	вторник														
14/16	Салат из свежих огурцов	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
106/462	Тефтели 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	159,95
173/297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	4,7	37,2	216,0	0,10	0,08	10,0	0,0	226,0	81,0	1,8	63,35	248,1
294/631	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,01	0,01	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	3,13	3,83
	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
	Итого		21,4	24,7	111,1	779,0	0,20	0,31	22,2	0,0	490,0	147,0	4,2	187,1	435,48
	среда														
124/413	Колбаса отварная	100\5	10,0	21,7	0,8	238,0	0,02	0,08	0,0	0,0	59,2	23,0	1,6	13,31	193,5
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	34,08	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	60	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
286/692	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,01	0,00	0,5	0,0	44,0	105,9	0,1	12,18	1,94
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,00	0,00	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
	Итого		22,9	35,6	87,3	768,0	0,22	0,31	20,9	0,0	1125,2	192,5	2,7	156,97	370,84

№ рецептур	Наименование блюда	2 неделя											Минеральные вещества, мг				
		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Ca	Fe	Mg	P			
Б	Ж	У	Масса порции (г)	В1		В2	С	А	Е								
	Зеленый горошек к гарниру	2,0	0,0	1,0	60	23,00	11,00	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0	15	9,5			
124/413	Сосиски отварные	10,0	21,7	0,8	100	5	238,0	0,02	0,08	0,0	0,0	59,2	23,0	1,6	13,31	193,5	
211/332	Макаронные отварные	6,6	4,7	39,0	180	0,07	230,0	0,02	0,0	0,0	11,0	1,0	9,07	54,09			
284/686	Чай с лимоном и сахаром	1,0	0,0	9,3	200	0,02	37,0	0,01	1,1	0,0	2,7	0,0	0,73	1			
	Булочка «Орловская»	45,0	2,3	29,0	50	166,0		0,0	0,0	46,0	11,3	0,9		11			
	ИТОГО	64,6	28,7	79,1		23,1	679,0	11,1	3,1	0,0	215,2	52,0	3,5	38,1	269,1		
	вторник																
11/45	Салат из квашен. капусты с маслом раст.	1,2	4,0	6,1	80	0,01	66,0	0,02	21,4	0,0	151,8	38,4	0,5	11,54	23,09		
98/451	Биточек рубленый	17,4	13,2	18,6	100	0,08	290,6	0,15	0,0	0,0	72,0	642,8	0,0	35,77	31		
172/297	Каша гречневая рассыпчатая	10,4	6,8	45,4	180	0,13	288,0	0,16	0,0	0,0	212,5	16,9	0,6	29,94	33		
301/705	Напиток из шиповника	1,3	0,1	32,4	200	0,00	76,0	0,02	0,4	0,0	1,0	39,4	0,8	0,0	0,7		
	Хлеб ржаной	4,0	0,0	30,0	50	0,02	142,0	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22		
	ИТОГО	34,3	24,1	132,5		0,2	862,6	0,4	21,8	0,0	493,3	749,5	1,9	164,2	109,8		
	среда																
79/371	Рыба припущенная	27,10	8,60	0,70	120	0,11	188,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,7	19		
138/520	Картофельное пюре	3,7	5,9	24,0	180	0,14	166,0	0,12	12,4	0,0	853,0	42,7	1,0	34,08	111,4		
	Масло сливочное	0,0	4,2	0,0	5	37,0			0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	3		
13/19	Помидоры свежие порционно	0,0	0,0	1,0	60	0,03	7,0	0,02	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	10,5	28		
	Какао с молоком	3,60	3,30	13,70	200	0,01	98,00	0,01	7,00	0,00	112,00	110,37	0,88	27,0	3,83		
288/693	Батон	4,0	2,0	26,0	50	138,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11		
	Хлеб ржаной	2,0	0,0	15,0	25	71,0		0,02	0,09	0,0	28,0	6,0	0,0	86,90	22,0		
	ИТОГО	40,40	24,00	80,40		0,31	705,00	0,35	27,40	0,00	1106,00	168,07	1,88	182,17	198,2		

		четверг													
32/39	Салат " Школьный"	80	1,2	5,9	5,1	78,0	0,03	0,03	3,6	0,0	121,2	22,2	0,6	14,36	5,7
492/131	Плов из курицы	280	24,0	32,0	44,8	580,0	0,07	0,11	0,8	0,0	212,5	25,2	2,1	47,13	248,1
282/685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,01	0,00	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	2,49	1,94
	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
	итого	29,3	37,9	89,0	835,0	0,1	0,2	10,4	0,0	416,7	66,4	2,7	150,88	277,74	
	пятница														
97/436	Жаркое по-домашнему	180/100	28,0	28,0	25,0	480,0	0,1	0,1	10,7	0,0	57,6	30,0	4,6	61,0	31
14/16	Огулец свежий к гарниру	100	0,0	0,0	1,0	90,0	0,02	0,02	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	9,35	1,5
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	1,94
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,1	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11
	итого	34,0	29,0	95,0	853,0	0,1	0,2	26,7	0,0	224,6	61,0	4,6	159,7	67,4	

Примечание:
Для приготовления блюда
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 соответстег

Допускаются замены :

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные замороженных ягод и других продуктов
- урожая прошлого года на салаты из овощей после термической
6. По просьбе родителей