Утверждаю:
Директор МАОУ Пруловская СОШ
_____ Т.А. Медведева

Примерное меню горячих завтраков ОУ 11-17 лет

1 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	4	каша "Дружба"	150	4,65	6,45	36,8	92,23	29,3	0,09	0,15	213,5
	7	масло слив (порциями)	10	0	8,2	0,1	1	0	0	0	75
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
	5	чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	0	0	0	0	56,85
	8	йогурт	100	1,81	2,89	12	127,5	5,5	0,1	0,79	81
итого за прием пищи:			**510**	9,34	17,95	78,69	220,74	48	1,2	0,94	518,35
всего за день:				9,34	17,95	78,69					518,35
сбалансированность:											

2 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества				энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	4	макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	5,83	25,34	1,33	0	202,14
	9	котлета мясная	110	17,12	12,7	17,3	48,12	35,34	1,6	0,16	251,35
	5	чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	0	0	0	0	56,85
	42	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	16	9	0,3	10	44
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**640**	27,02	18,93	89,12	69,96	82,88	4,24	10,16	646,34
всего за день:				27,02	18,93	89,12					646,34
сбалансированность:											

3 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества				энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	1	овощи без нарезки (огурцы)	40	0,28	0,04	1,16	8	2	0,2	0,8	4,4
	5	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	44,37	33,3	1,21	21,8	164,7
	395	тефтели из говядины с рисом	110	10,45	16,8	12,5	23,1	0	1,6	0,9	243,1
	13	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	12	0	0,8	0	110
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			580	17,4	23,2	79,29	87,48	48,5	4,82	23,5	614,2
всего за день:				17,4	23,2	79,29					614,2
сбалансированность:											

4 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества				энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	2	овощи без нарезки (помидоры)	50	0,54	0,1	1,9	7	1,73	0,26	9,48	21,5
	34	гуляш из отварной говядины	100	7,54	13,87	6,24	9,78	43,5	2,08	0,72	156,9
	304	рис отварной	180	40,37	6,44	440,3	1,64	19,6	0,63	0	251,64
	14	компот из смеси схф	200	0,04	0	24,76	6,4	0	0,18	1,08	94,2
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**580**	51,29	20,81	492	24,83	78,03	4,16	11,28	616,24
всего за день:				51,29	20,81	492					616,24
сбалансированность:											

5 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества				энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	29	борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	9,3	7,27	11,92	52,6	38,84	1,34	11,3	132,4
		печенье	45	3,37	0	41,44					160,87
	5	чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	0	0	0	0	56,85
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**545**	15,55	7,68	83,15	52,61	52,04	2,35	11,3	442,12
всего за день:				15,55	7,68	83,15					442,12
сбалансированность:											

6 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества				энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	9	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	22	4,8	1	0	63
	4	макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	5,83	25,34	1,33	0	202,14
	10	сыр	15	3,48	4,43	0	132	5,25	0,15	0,11	54,6
	5	чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	0	0	0	0	56,85
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
	42	фрукты (яблоко, апельсин)	100	0,4	0,4	10,3	16	9	0,3	10	44
итого за прием пищи:			**585**	18,48	15,26	72,12	175,84	57,59	3,79	10,11	512,59
всего за день:				18,48	15,26	72,12					512,59
сбалансированность:											

7 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	10	каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	15,57	81	4,73	0	276,53
	395	тефтели из говядины с рисом	110	10,45	16,8	12,5	23,1	0	1,6	0,9	243,1
	13	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	12	0	0,8	0	110
	2	овощи без нарезки (помидор)	50	0,54	0,1	1,9	7	1,73	0,26	9,48	21,5
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**580**	22,94	24,23	98,5	57,68	95,93	8,4	10,38	743,13
всего за день:				22,94	24,23	98,5					743,13
сбалансированность:											

8 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества				энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	28	суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	11,7	7,32	17,8	79,8	40,92	1,97	7,23	216,86
	71	винегрет овощной	60	0,78	1,38	4,32	13,94	9,7	0,4	3,11	32,4
	5	чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	0	0	0	0	56,85
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
		печенье	45	3,37	0	41,44					160,87
итого за прием пищи:			**605**	18,73	9,11	93,35	93,75	63,82	3,38	10,34	558,98
всего за день:				18,73	9,11	93,35					558,98
сбалансированность:											

9 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества				энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	469	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	226,4	48,92	0,84	0,74	279,6
		сыр (порция)	15	3,48	4,43	0	132	5,25	0,15	0,11	54,6
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
	17	сок	200	1	0,2	20,2	14	18	0,8	4	92
	42	фрукты (апельсин, яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	34	13	0,3	25	38,76
итого за прием пищи:			**535**	36,02	23,23	79,5	406,41	98,37	3,1	29,85	556,96
всего за день:				36,02	23,23	79,5					556,96
сбалансированность:											

10 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества				энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	1	овощи без нарезки (огурец)	50	0,36	0,04	1,45	10	2,5	0,25	1	5,5
	5	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	44,37	33,3	1,21	21,8	164,7
	241	котлеты рыбные	110	13,12	5,28	4,8	1,6	24	0,8	1,6	120
	13	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	12	0	0,8	0	110
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**590**	20,15	11,68	71,88	67,98	73	4,07	24,4	492,2
всего за день:				20,15	11,68	71,88					492,2
сбалансированность:											