

Утверждаю:

Исполнительный директор

ООО «ВИСАН Партнер»

О.Г. Фирсова

Согласовано:  
Директор «Привольская гимназия»  
М.А. Федоровская

Примерное 10 дневное меню завтраков для учащихся возрастной группы 7-11 лет с сентября 2022 г. по май 2023 г.

№ рецептуры	Наименования блюда	Цена	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Са	Р	МГ	Fe
табл. №4	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	5,8	9,2	31,8	240,0	0,16	0	40,0	31,0	116,0	42,0	1,4
97	Сыр порциями		25	6,3	6,3	8,1	100,0	0,01	0,1	57,5	250,0	160,0	11,0	0,2
ТТК№1	Какао с молоком		200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,04	1,3	20	125,0	116,0	31,0	0,8
	Молочный коктейль т/пак		200	5,6	4,0	19,0	134,0	0,1	1,6	40,0	240,0	196,0	30,0	0,2
	Хлеб батон		40	5,2	3,2	22,0	136,0	0,06	0	0	10,0	32,0	6,0	0,6
	Итого			27,8	27,7	113,4	800,0	0,37	3,0	157,5	656,0	620,0	120,0	3,2
<b>2 день - вторник</b>														
467	Биточек по белорусски		50/5	7,3	5,4	4,6	96,0	0,15	0,1	0,2	22,0	0,15	15,0	0,6
516	Макаронны отварные		150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,04	0	0	8,0	23,0	5,0	0,5
707	Сок		200	1,0	0	36,4	144,0	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб батон		40	5,2	3,2	22,0	136,0	0,06	0	0	10,0	32,0	6,0	0,6
	Фрукт		1шт	0,75	0	21,5	100,0	0,04	10,0	0	38,0	32,0	24,0	4,3
	Итого			19,45	14,8	119,8	696,5	0,31	14,1	0,2	92,0	101,1	58	8,8
<b>3 день - среда</b>														
366	Запеканка из творога со ступенным		150/30	27,8	20,9	40,1	455,4	0,1	0,8	42,6	262,1	340,7	45,2	0,86





	<b>Итого</b>			33,8	43,4	90,63	891,9	0,35	1,34	236	401,7	598,7	65,5	4,06
<b>7 день - вторник</b>														
391	Шницель рыбный натуральный с маслом	100/5	17,5	17,3	1,9	239,3	0,14	3,7	40,0	142,6	245,3	74,6	2,3	
520	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109,0	0,08	2,8	2,0	20,0	42,0	15,0	0,5	
534	Капуста тушеная	150	5,0	9,4	21,6	188,0	0,08	34,0	0	116,0	80,0	40,0	1,6	
	Фрукт	1шт	0,75	0	21,5	100,0	0,04	10,0	0	38,0	32,0	24,0	4,3	
707	Сок	200	1,0	0	36,4	144,0	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8	
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	0,06	0	0	10,0	32,0	6,0	0,6	
	<b>Итого</b>		31,55	34,4	118,0	916,3	0,42	54,5	42,0	340,6	445,3	167,6	12,1	
<b>8 день - среда</b>														
448	Бифштекс натуральный рубленый из говядины	53	10,9	19,8	0	222,6	0,03	0	0	7,0	80,0	13,0	0,6	
216	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37,0	242,0	0,2	25,0	0	22,0	114,0	38,0	1,5	
ТТК№6	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	0	6,6	0,01	4,2	0	10,2	18,0	8,4	0,4	
	Фрукт	1шт	0,75	0	21,5	100,0	0,04	10,0	0	38,0	32,0	24,0	4,3	
ТТК№2	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	0	4,0	0	18,0	10,0	8,0	1,2	
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	0,06	0	0	10,0	32,0	6,0	0,6	
	<b>Итого</b>		22,15	35,86	111,9	831,2	0,34	43,2	0	105,2	286,0	97,4	8,6	
<b>9 день - четверг</b>														
461	Тефтели из говяд.	60/30	11	13,2	11,3	209,4	0,1	0,0	0,0	1	97,5	19,5	1,2	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,04	0	0	8,0	23,0	5,0	0,5	
ТТК№3	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	0,2	2,4	0	22,0	12,0	12,0	0,2	
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	0,06	0	0	10,0	32,0	6,0	0,6	
	Молочный коктейль т/пак	200	5,6	4,0	19,0	134,0	0,1	1,6	40,0	240,0	196,0	30,0	0,2	
	<b>Итого</b>		31,5	31,2	125,2	908,4	0,5	4,0	40,0	296,5	360,5	72,5	2,7	



10 день – пятница																				
436	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	21,6	250,0	0,13	9,2	0,0	32,0	188,0	44,0	2,8							
ГТК№7	Овощи свежие (помидор)	60	0,5	0,06	0	6,6	0,01	4,2	0	10,2	18,0	8,4	0,4							
ГТК №5	Напиток из сока	200	0,2	0,0	10,0	44,0	0,01	3,0	0	12,0	12,0	6,0	2,4							
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	0,06	0	0	10,0	32,0	6,0	0,6							
	<b>Итого</b>		<b>23,8</b>	<b>13,16</b>	<b>53,6</b>	<b>436,6</b>	<b>0,21</b>	<b>16,4</b>	<b>0</b>	<b>64,2</b>	<b>250,0</b>	<b>64,4</b>	<b>6,2</b>							

	<b>Итого за 10 дней:</b>		277,9	269,57	1015,73	7591,8	3,42	177,14	570,8	2608,5	3694,9	5	882,4	58,92
	<b>В среднем за 1 день:</b>		27,79	26,96	101,57	759,2	0,34	17,71	57,08	260,8	369,5		88,24	5,89
	<b>Соотношение Б: Ж:У:</b>		3,7	3,8	1									

1. При приготовлении первых, вторых блюд и гарниров использована йодированная соль
2. При приготовление напитков и сладких блюд проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы (бедро, голень, филе) используются охлажденное.