

-+

Утверждаю:

Исполнительный директор

О.Г. Фирсова

М.А. Федоровская

Директор «Православной гимназии»

Примерное 12 дневное меню завтраков для учащихся возрастной группы 12 лет и старше с сентября 2022 г. по май 2023 г.



№ рецептуры	Наименования блюда	Цена	Масса порции	1 день - понедельник												
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Са	Р	МГ	Fe		
табл. №4	Каша пшениная 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		35	7,6	7,6	9,7	120,0	0,01	0,2	69,0	300,0	192,0	13,2	0,3		
693	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		
	Масло сливочное		15	0,02	12,5	0,09	115,5	0	0	60,0	4,5	6,0	0	0		
	Хлеб батон		50	6,5	4,0	27,5	170	0,08	0	0	12,5	40	7,5	0,8		
	Итого			24,82	38,3	101,59	835,5	0,29	1,5	-189	473	470	93,7	3,3		
2 день - вторник																
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		
	Овощи свежие (огурец)		60	0,5	0,06	0	6,6	0,01	4,2	0	10,2	18,0	8,4	0,4		
ТТКС№6	Итого			19,2	14,86	98,3	603,1	0,28	8,3	0,2	64,2	87,15	42,4	4,9		
3 день - среда																
366	Запеканка из творога со слущенным		180/30	27,8	20,9	40,1	455,4	0,1	0,8	42,6	262,1	340,7	45,2	0,86		

	Кондитерское изделие	1 шт	1,0	6,0	12,0	98,0	0,01	0	1,0	1,5	8,0	1,0	0,1
	Итого		26,0	33,6	116,4	861,4	0,25	1,3	21,0	161,0	403,5	107,5	3,7
7 день – понедельник													
	Сосиска отварная	1 шт	5,1	11,0	0,75	122,4	0,14	0	0	12,5	100,1	14,7	1,1
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,6	21,7	2,0	247,5	0,05	0	210,0	54,0	193,0	11,0	2,1
693	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
	Хлеб батон	50	6,5	4,0	27,5	170	0,08	0	0	12,5	40	7,5	0,8
	Итого		27,1	41,7	62,75	729,9	0,31	1,3	230	204	449,1	64,2	4,8
8 день – вторник													
391	Шницель рыбный натуральный с маслом	75/5	13,1	13,0	1,4	179,5	0,11	2,8	30,0	107,0	184,0	56,0	1,7
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	100	2,5	4,7	10,8	94,0	0,04	17,0	0	58,0	40,0	20,0	0,8
	Овощи свежие (огурец)	50	0,4	0,05	0	5,5	0,01	3,5	0	8,5	15,0	7,0	0,3
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
	Итого		24,3	25,45	85,2	668	0,32	30,1	32,0	217,5	327,0	112,0	6,7
9 день – среда													
451	Котлета из говядины с маслом	75/5	23,8	21,6	24,0	391,5	0,8	4,2	45,0	33,0	184,0	22,5	1,7
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
639	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
	Итого		34,2	37,6	119,4	913,5	1,08	33,2	45,0	79,0	344,0	74,5	6,6

10 день – четверг													
461	Тфтели из говядины	60/30	11,1	13,2	11,3	209,4	0,1	0,0	16,5	97,5	19,5	1,2	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,04	0	8,0	23,0	5,0	0,5	
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,02	0,2	66,0	50,0	12,0	0,8	
	Хлеб багон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	0,06	0	10,0	32,0	6,0	0,6	
	Напиток йогуртный	250	10,4	3,9	37,18	234,0	0,08	1,3	26,0	223,6	33,8	0,26	
	Итого		36,7	32,7	129,08	969,4	0,3	1,5	26,0	391,7	426,1	76,3	3,36
11 день – пятница													
436	Жаркое по-домашнему	150	13,4	7,4	16,2	187,5	0,1	6,9	0,0	24,0	141,0	33,0	2,1
ТТК№7	Овощи свежие (помидор)	50	0,4	0,05	0	5,5	0,01	3,5	0	8,5	15,0	7,0	0,3
707	Сок	200	1,0	0	36,4	144,0	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб багон	50	6,5	4,0	27,5	170	0,08	0	12,5	40	7,5	0,8	
	Итого		21,3	11,45	80,1	507,0	0,21	14,4	0	59,0	210	55,5	6,0
12 день – суббота													
388	Запеканка картофельная с мясом и сметаной	122/15	12,5	16,4	2062	282,1	0,13	3,7	0	41,0	37,0	42,0	5,4
ТТК№6	Овощи свежие (огурец)	50	0,4	0,05	0	5,5	0,01	3,5	0	8,5	15,0	7,0	0,3
638	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	0,2	2,4	0	22,0	12,0	12,0	0,2
	Фрукт	1шт	0,75	0	21,5	100,0	0,04	10,0	0	38,0	32,0	24,0	4,3
	Хлеб багон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	0,06	0	10,0	32,0	6,0	0,6	
	Итого		20,05	19,65	2137,1	649,6	0,44	19,6	0	119,5	128	91	10,8
Итого за 12 дней:			323,72	331,8	1139,52	8805,8	4,75	163,9	5137,1	2412,5	4086,7	931,7	65,12

В среднем за 1 день:	26,98	27,65	94,96	733,8	0,4	13,66	428,1	201,1	340,5	77,64	5,43
Соотношение Б: Ж:У:	3,5	3,4									

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