

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «КЭИП «Центральный»

И.Н. Тарасова



Согласовано:

Директор И.А.О.С.С.С. № 40



**Примерное циклическое двадцати
четырехдневное меню для горячих
завтраков, для питания детей в
возрасте с 7-11 лет**

Тюмень, 2021г.



Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак															
7-2011 (Москва)	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	3,59	8,89	10,20	125,75	92,60	11,36	70,71	0,60	56,67	104,56	0,64	0,04	0,03
	Кондитерское изделие	20	1,08	1,92	1,56	79,84	74,08	9,09	56,57	0,48	45,33	83,64	0,51	0,03	0,02
262-1996 (Москва)	Каша молочная с маслом сливочным	200/5	9,37	6,67	29,44	212,86	18,90	14,80	44,41	0,29	30,34	55,88	0,17	0,04	0,08
693-2004 (Москва)	Какао с молоком	200	3,23	2,47	28,99	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,89	0,10	1,98	32,21	3,50	4,70	15,80	0,39	0,00	0,10	0,14	0,02	0,00
	Итого за прием		18,77	20,31	87,39	597,68	319,10	56,18	212,54	3,23	132,82	272,73	1,67	1,17	38,13

белки 18,77
жиры 20,31
углеводы 87,39

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углев.	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	г	о-ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
70-2011(Дели	Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
20-2011(Перм или	Овощи свежие	80	0,52	0,07	1,39	8,00	11,97	9,75	20,88	0,35	0,00	2,40	0,08	0,01	2,24
45-2004(Хлеб или	Салат из квашенной капусты	80	1,17	7,11	2,53	83,19	28,61	9,81	22,37	0,40	0,00	0,00	3,60	0,01	7,68
209-2011(Мос	Жаркое из мяса	50/ 150	14,62	17,84	29,22	368,89	22,60	46,61	217,04	3,25	0,00	18,00	3,15	0,14	8,21
342-2011(Дели	Напиток теплый из свежих фруктов	200	0,16	0,16	20,50	64,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,98	0,25	12,08	56,01	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,65	0,30	8,35	42,98	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за прием		19,62	18,88	86,61	585,93	81,93	89,35	313,88	7,13	0,00	30,75	4,19	0,28	25,41

белки 19,62
жиры 18,88
углеводы 86,61

Первая неделя

Шестой день (6)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев-о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак														
67-2011 (Дел)	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,96	6,55	8,27	84,01	15,76	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,64	0,04	3,33
107-2011 (Дел)	Котлета мясная	80	0,65	7,13	4,92	77,44	13,51	10,59	20,29	0,47	0,00	43,52	3,79	0,03	4,41
451-2011 (Пер)	Хлеб или Тефтели мясные	90	11,10	7,52	12,81	173,73	25,99	24,25	135,65	2,57	32,68	45,29	2,91	0,08	0,16
157-2004 (Хле)	Овощное рагу	90	10,17	15,94	12,16	236,53	25,23	20,83	127,32	1,86	16,70	24,59	3,78	0,08	4,19
52-2011 (Сб,ре)	Чайный Дюшес	150	3,57	5,02	25,86	173,90	23,60	18,71	144,08	1,64	10,80	18,72	4,20	0,02	1,08
101-2004 (Хле)	Йогурт в инд. уп.	200	0,17	0,07	11,51	42,34	2,77	1,57	2,09	0,33	0,00	0,30	0,06	0,00	0,30
	Хлеб витаминный пшеничный	125	3,84	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,50	0,06	0,00	0,56	0,01	0,00	1,68
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,32	0,13	12,08	25,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Итого за прием	20	1,78	0,20	9,66	36,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
			22,74	19,55	95,46	595,94	83,62	76,84	368,64	6,43	43,48	234,80	11,43	0,22	6,55
	белки	22,74													
	жиры	19,55													
	углеводы	95,46													

средняя за 6 дней 1 неделя

белки 19,25
жиры 19,75
углеводы 83,75

Вторая неделя

Первый день (1 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	всего											
Завтрак															
245-2006 (Мои Овощи консервированные или Икра овощная		80	0,60	1,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
671-2006(Мои Чахохбили "По-школьному"		80	1,43	3,31	5,60	56,80	22,53	9,05	20,88	0,56	0,00	22,40	1,68	0,01	3,07
516-2004 (Мои Макароны изделия отварные		50/ 50	9,19	10,61	4,82	144,90	5,41	4,33	12,78	0,23	0,00	14,40	3,20	0,01	1,47
388-2011(Дети Напиток теплый из плодов шиповника Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)		150	3,65	4,47	28,32	174,97	10,95	8,16	212,30	0,83	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
		200	0,43	0,18	17,15	76,42	7,89	2,10	2,06	0,41	0,00	106,21	0,49	0,01	52,00
		100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
		40	2,11	2,21	19,33	98,21	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,53	0,06	0,00
		20	1,78	0,20	9,66	64,42	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		18,37	18,74	80,52	569,53	56,64	46,94	310,25	3,46	21,00	148,44	5,40	0,22	55,07
	белки	18,37													
	жиры	18,74													
	углеводы	80,52													

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
107-2011(Дел	Нарезка из свежих овощей	80	0,65	3,13	4,92	67,00	13,51	10,59	20,29	0,47	0,00	43,52	3,79	0,03	4,41
34-2004(Хлеб	или Салат из пекинской капусты с овощами	80	1,81	3,61	5,99	44,00	26,69	24,49	49,36	0,71	0,00	679,97	2,00	0,07	5,23
451-2011(Пер	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	90/5	9,22	8,71	16,08	100,34	10,58	14,76	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,19	0,08
463-2004(Хле	или Ежики мясные с маслом сливочным	90/5	8,45	2,89	7,78	93,01	14,41	14,55	92,07	1,07	9,64	20,62	0,17	0,05	0,85
285-2004(Хле	Картофель тушеный	150	3,07	3,7	18,93	120,02	24,03	38,26	89,31	1,32	17,7	676,49	0,34	0,13	11,56
342-2011(Дел	Напиток теплый из фруктов и ягод	200	0,26	0,06	11,99	48,79	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт творожный	100	5,20	3,80	13,47	155,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	0,32	0,13	12,08	39,97	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,00	0,20	9,66	56,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		19,72	19,73	87,13	587,71	61,32	81,26	162,95	4,58	17,70	720,21	4,74	0,43	16,05
	белки	19,72													
	жиры	19,73													
	углеводы	87,13													

Вторая неделя

Шестой день (6)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг		
	Завтрак																
25-2004(Моск	Салат из свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	5,13	2,95	81,77	9,56	8,61	13,81	0,45	0,00	137,88	4,03	0,04	32,40		
34-2004(Хлеб	или Салат "Фабричный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта или Икра кабачковая	80	3,08	8,72	4,17	84,03	22,36	20,11	63,16	0,72	24,00	865,64	3,81	0,05	2,33		
337- 2004(Хле	Рыба запеченная	100	1,43	3,31	5,60	56,80	22,53	9,05	20,88	0,56	0,00	22,40	1,68	0,01	3,07		
164-2002(Сан	или Рыба, запеченная со сметаной	100	10,86	8,04	10,73	156,23	9,36	2,78	7,74	0,17	0,00	0,00	2,75	0,01	0,00		
388-2004(Хле	или Биточек рыбный	100	18,25	10,30	15,30	272,27	56,33	27,59	184,39	0,67	62,23	109,35	4,14	0,15	0,37		
539-2011 (Мо	Картофель запеченный	150	15,11	10,28	14,47	211,96	41,81	26,74	140,38	0,97	11,62	23,60	4,31	0,33	5,56		
348-2011(Дел	Компот теплый из кураги	200	3,57	5,79	24,52	153,62	15,98	34,78	89,06	1,38	47,20	57,28	0,25	0,14	6,72		
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,02	0,06	24,65	106,18	31,48	19,95	27,16	0,66	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,13	12,08	39,97	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00		
	Итого за прием		1,78	0,20	9,66	56,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00		
			19,36	19,35	84,59	594,11	79,13	83,77	191,12	3,94	47,20	311,96	8,74	0,29	39,44		
	белки	19,36															
	жиры	19,35															
	углеводы	84,59															

средняя за 6 дней 2 неделя

белки 19,25
жиры 19,75
углеводы 83,75

Третья неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
70-2011(Д)	Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
20-2011(П)	е или Овощи свежие	80	0,52	0,07	1,39	8,00	11,97	9,75	20,88	0,35	0,00	2,40	0,08	0,01	2,00
431-2004(Х)	Печень по - Строгановски	40/50	11,71	13,57	4,10	168,15	15,90	13,80	209,30	4,50	4656,40	5596,90	3,10	0,20	2,24
461-2011(П)	или Бифштекс "По-Домашнему" с маслом сливочным	90/5	11,63	15,91	17,05	293,39	26,66	19,76	147,22	2,03	29,43	53,34	3,48	0,09	0,50
52-2011(С6)	Овощное рагу	150	3,57	5,53	22,58	179,27	23,60	18,71	144,08	1,64	10,80	18,72	4,20	0,02	1,08
388-2011(М)	Чай с шиповником	200	0,44	0,14	13,96	45,99	4,49	1,18	1,18	0,23	0,00	65,36	0,30	0,00	32,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,32	0,13	12,08	55,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	10,66	56,87	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		20,03	19,90	79,84	558,79	94,93	70,66	439,41	9,15	4667,20	5691,68	8,49	0,34	50,92
	белки	20,03													
	жиры	19,90													
	углеводы	79,84													

Третья неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	г			ды, г	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
Завтрак															
520-2004 (Мол)	Лечо по домашнему	80	1,34	2,57	4,56	48,61	16,63	13,01	23,68	0,6	0	273,36	1,72	0,04	23,69
34-2004(Хлеб)	или Салат из пекинской капусты с овощами	80	1,36	2,71	4,49	51,03	20,02	18,37	37,02	0,53	0,00	509,98	1,50	0,05	3,92
337- 2004(Хлеб)	Рыба запеченная	100	10,80	10,16	3,67	156,23	9,36	2,78	7,74	0,17	0,00	0,00	2,75	0,01	0,00
337-2004(Хл)	или Биточек, шницель рыбный с маслом	100/ 5	9,92	9,63	6,44	147,68	21,76	22,24	156,58	0,68	73,02	92,00	5,31	0,15	0,28
324-2004 (Мол)	или Тефтели рыбные с маслом сливочным	100/ 5	12,88	8,78	10,68	175,99	16,98	20,94	120,85	0,67	10,37	17,28	3,79	0,11	0,69
107-2011(Пери)	Гречка отварная	150	4,57	6,08	37,36	230,12	7,43	66,12	99,68	2,23	24,78	46,47	0,37	0,12	0,00
342-2011(Дел)	Компот теплый фруктово-ягодный	200	0,16	0,16	15,57	63,62	6,56	3,42	4,09	0,89	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	13,04	45,77	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	11,62	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		19,97	19,30	85,82	598,59	52,73	102,98	188,54	5,17	24,78	322,03	5,53	0,26	25,29
	белки	19,97													
	жиры	19,30													
	углеводы	85,82													
средняя за 6 дней 3 неделя															
	белки	19,25													
	жиры	19,75													
	углеводы	83,75													

Четвертая неделя

Третий день (3 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
70-2011(Дег)	Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
20-2011(Пег или)	Овощи свежие	80	0,52	0,07	1,39	8,00	11,97	9,75	20,88	0,35	0,00	2,40	0,08	0,01	2,00
45-2004(Хл или)	Салат из квашенной капусты	80	1,17	7,11	2,53	83,19	28,61	9,81	22,37	0,40	0,00	0,00	3,60	0,01	7,68
209-2011(М)	Жаркое из мяса	50/ 150	12,36	18,18	26,24	349,32	22,60	46,61	217,04	3,25	0,00	18,00	3,15	0,14	8,21
345-2011(Дг)	Напиток теплый из фруктов	200	0,19	0,13	22,94	75,32	7,22	1,84	4,13	0,16	0,00	2,22	0,28	0,00	1,67
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,50	0,06	0,00	0,56	0,01	0,00	1,68
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,00	0,13	9,08	44,29	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	10,92	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		19,77	18,77	85,69	594,17	61,51	76,71	292,73	5,16	0,00	24,98	4,13	0,23	13,16

белки 19,77
жиры 18,77
углеводы 85,69

Четвертая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
70-2011(Дели	Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
64-2011(Дели	или Салат "Нежный"	80	2,51	8,71	2,73	101,41	20,52	15,23	48,45	0,68	24,00	685,80	3,77	0,03	1,20
327-2004(Хл	Котлеты, или Биточки, или Шницели из мяса с соусом-сметанно-томатным	90/ 30	11,59	13,01	4,35	168,09	11,77	22,06	193,21	2,76	9,00	15,60	0,48	0,05	0,00
312-2011(Дели	Пюре картофельное	150	3,20	4,81	22,35	168,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31,16	43,34	0,18	0,41	15,95
106-2006 (Мо	Клубнично-вишневый чай	200	0,20	0,09	12,19	48,01	3,84	1,57	2,00	0,14	0,00	0,50	0,05	0,00	2,40
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	14,08	49,25	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,52	0,20	12,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		18,43	18,31	66,87	498,68	85,19	79,05	335,38	5,72	40,16	63,64	1,40	0,55	19,95
	белки	18,43													
	жиры	18,31													
	углеводы	66,87													

Четвертая неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	г			ды, г	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг
Завтрак															
15-2011(Моск	Горячий бутерброд со сметаной и сыр	45	2,23	3,02	12,71	112,25	89,85	10,92	67,21	0,54	24,60	44,80	0,52	0,03	0,04
7-2011 (Моск	или Бутерброд с сыром	25/15	3,12	4,70	7,69	96,43	139,06	10,35	89,37	0,46	27,30	50,40	0,32	0,03	0,05
	Кондитерское изделие	20	1,08	1,92	2,56	79,84	74,08	9,09	56,57	0,48	45,33	83,64	0,51	0,03	0,02
167-2004 (Хле	Каша кукурузная с маслом сливочным	200/10	8,95	9,56	23,38	179,11	121,28	23,11	119,89	1,11	47,51	88,3	0,38	0,07	0,52
692-2004 (Хле	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,23	15,74	74,40	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
3-2011(Дели	Напиток кисломолочный (йогурт, снежок, ряженка, кефир или др.)	200	3,89	3,97	17,00	114,32	237,16	29,40	184,24	0,20	39,20	44,00	0,00	0,06	1,76
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,52	0,20	9,66	37,15	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		19,62	19,90	81,05	597,07	646,06	95,22	543,21	3,24	176,64	282,94	1,69	0,26	2,86

белки 19,62
жиры 19,90
углеводы 81,05

средняя за 6 дней 4 неделя

белки 19,25
жиры 19,75
углеводы 83,75

№	Продукты	Среднеду- шевые Огневые и/или прочие *, кг, г	Процент	Период в день, г	Фактически получено, г																								за 24 дня, г	Факт в день, г	% выполне- ния
					Дни																										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
1	Хлеб пшеничный *	150	25	37,50	20	40	29	40	25	50	40	53	32	40	45	40	25	20	40	50	25	25	32	20	25	74	50	20	839	35,8	95
2	Хлеб ржаной*	80	25	20,00	10	20	30	20	20	20	20	20	35	20	20	20	20	10	20	20	20	20	35	20	20	20	20	20	300	20,8	104
3	Мука	15	25	3,75	0	3	0	20	6	2	3	0	0	15	6	0	20	6	0	2	6	0	0	0	0	2	0	92	3,8	102	
4	Крупы, бобовые	45	25	11,25	31	0	35	0	43	0	0	0	38	0	0	47	0	0	0	0	13	0	0	35	0	40	281	11,7	104		
5	Макаронные изделия	15	25	4,00	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	101	4,2	105	
6	Картофель	187	25	46,75	0	128	0	120	0	120	0	128	0	0	168	0	0	103	0	96	0	0	0	120	0	128	0	1112	46,3	99	
7	Овощи, зелень	280	25	70,00	0	173	48	103	148	113	100	137	0	101	0	73	25	0	129	76	113	80	0	0	103	48	91	0	1659	65,1	99
8	Фрукты свежие	185	25	46,25	100	25	0	123	0	0	100	42	0	0	100	0	115	0	100	34	125	42	0	100	0	120	20	0	1148	47,8	103
9	Сухофрукты	15	25	3,75	0	0	0	0	25	0	20	0	0	0	25	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	3,8	100	
10	Сахар	30	25	7,50	8	7	8	7	7	7	7	8	10	10	10	8	8	7	7	8	8	8	7	7	8	8	8	188	7,8	104	
11	Кондитерские изделия	10	25	2,50	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	60	3,5	100	
12	Кавказ	1	25	0,25	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	6	0,3	100	
13	Кофейный напиток	2	25	0,50	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	12	0,5	100	
14	Чай	1	25	0,25	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6	0,3	100
15	Мясо 1 категории	70	25	17,50	0	0	0	79	0	67	0	60	0	0	0	0	0	0	0	79	0	0	0	79	0	67	0	430	17,9	102	
16	Цыпленок 1 категории	35	25	8,75	0	0	60	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	189	7,9	105	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	25	7,50	0	59	0	0	0	0	0	0	0	71	0	0	0	0	59	0	0	0	0	0	0	0	0	220	9,2	105	
18	Рыба-филе	58	25	14,50	0	0	0	0	119	0	0	0	0	0	0	119	0	0	0	0	0	0	119	0	0	0	0	0	357	14,9	103
19	Молоко	390	25	75,00	280	24	0	0	0	0	0	340	150	39	0	0	280	0	0	0	0	0	240	140	0	0	24	370	188,6	78,6	105
20	Кисломолочные продукты	150	25	37,50	0	0	0	0	125	0	100	0	0	200	0	0	125	0	0	0	0	0	0	125	0	0	200	875	36,5	97	
21	Творог	50	25	12,50	0	0	0	0	0	0	0	152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152	0	0	0	0	0	304	12,7	101	
22	Сметана	10	25	2,50	0	11	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	13	0	0	0	7	0	0	0	0	8	15	59	2,5	99	
23	Сыр	10	25	2,50	10	0	15	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	5	0	0	0	10	0	0	0	0	0	60	2,5	99	
24	Масло сливочное	30	25	7,50	15	5	10	0	15	0	5	10	17	7	17	6	10	15	0	0	0	17	15	0	20	6	0	180	7,9	105	
25	Масло растительное	15	25	3,75	0	7	5	8	6	8	6	2	1	11	0	2	10	3	8	4	4	2	1	0	3	1	5	0	94	3,9	105
26	Яйца	40	25	10,00	0	0	0	0	0	0	0	8	5	0	104	0	0	0	6	0	0	5	114	0	7	0	0	250	10,4	104	
27	Соль	3	25	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	18	0,8	100	

*С учетом 4/8 изделия и сахарной глазури

Соли нет
 крахмал нет
 дрожжи нет
 в 24 дне сыр по факту замены в молоко
 в 8, 19 дне 34 грамма творога в молоко

Сетка примерного питательного 24-х дневного меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "КШП "Центральный"

I неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Бутерброд с маслом и сыром.	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	Бутерброд с сыром	Овощи консервированные	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)
Кондитерское изделие	или Салат из свеклы с огурцом соленым		или Овощи свежие		или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным
Каша молочная с маслом сливочным	Печень по - Строгановски	Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным	Жаркое из мяса	Рыба запеченная	Котлета мясная
	или Гуляш из мяса	или Люля-кебаб из филе индейки с маслом сливочным		или Рыба, запеченная с сыром	или Тефтели мясные
		или Фрикасе из филе куриного		или Шницель рыбный с маслом сливочным	
	Пюре картофельное	Гречка отварная с овощами		Рис припущенный с овощами	Овощное рагу
Какао с молоком	Чай с сахаром и лимоном	Напиток теплый из ягод	Напиток теплый из свежих фруктов	Напиток теплый из кураги	Чайный Дожес
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсины)			Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсины)		
	Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

2 недели

13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день
Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	Овощи консервированные	Салат Витаминный	Салат из свеклы с маслом растительным	Лечо по домашнему
	Кондитерское изделие	или Овощи свежие	или Салат "Фабричный"	или Наезка из свежих овощей "Лучик" с маслом растительным	или Салат из пекинской капусты с овощами
Плов из филе куриного	Каша молочная с маслом сливочным	Печень по - Строгановски	Фарфалле с рубленым цыпленком в соусе из томатов и сыром	Азу из мяса	Рыба запеченная
или Плов из индейки		или Витаминный по-Домашнему" с маслом сливочным	или Филе куриное "По-школьному"	или Гуляш из мяса	или Биточек, шницель рыбный с маслом сливочным
				Пюре картофельное	или Тефтели рыбные с маслом сливочным
		Овощное рагу	Макаронные изделия отварные		Гречка отварная
Чайный Дюшес	Кофейный напиток с молоком	Чай с шиповником	Чайный коктейль из апельсина, винограда и яблока	Напиток теплый из ягод	Компот теплый фруктово-ягодный
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Йогурт в инд. уп.	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	
		Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный
Хлеб витаминный ржано-пшеничный		Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

