







Примерное меню Завтрак с 12 лет и старше 2024

№ рецептуры	Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	A, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
				Б	Ж	У														
<b>День 1</b>																				
№177 2005		Завтрак: каша молочная овсяная с фруктами	200	7,84	8,14	42,80	24,24	0,22	0,2	1,1	1,54	150,5	0,06	57,34	0,12	122,98	204,66	0,02	0	0
№11 2004		Завтрак: сырники горячие с колбаской и сыром	52	6,62	5,18	13,07	126,81	0,057	0,062	0,047	1,29	71,911	0,021	15,231	0,066	86,418	88,894	0	0	0,005
гот. блюдо		Завтрак: салат мясной с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	1,19	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
гот. блюдо		Завтрак: молоко ультрапастеризованное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			582	26,26	22,92	73,77	677,06	0,387	0,712	4,347	3,13	561,611	0,101	68,571	0,188	359,398	364,564	0,03	0	0,188
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			582	26,26	22,92	73,77	677,06	0,387	0,712	4,347	3,13	561,611	0,101	68,571	0,188	359,398	364,564	0,03	0	0,188
<b>День 2</b>																				
№312 2005		Завтрак: Каша овсяная поре	200	4,42	8,00	20,48	190,18	0,22	0,18	18,98	1,82	60,72	0,02	43,98	0,02	482,36	129,32	0,02	0	0,08
Акт прораб		Завтрак: Сырные рблики	100	18,20	9,51	11,83	165,85	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02
гот. блюдо		Завтрак: Каша овсяная	100	1,78	0,10	6,81	64,55	0,03	0,04	24	0,81	47,01	0	18,2	0	28,56	29,45	0	0	0,01
№948 2004		Завтрак: Каша фруктовая	200	0,00	0,00	15,40	59,62	0	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,18
484		Завтрак: Биток жареный	50	3,75	1,45	25,70	131,60	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	48	32,5	0	0	0,02
481		Завтрак: Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,85	0,1	0,04	0	1,5	17,5	0	23,5	0	49	79	0,005	0	0,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			790	31,46	17,66	82,4	666,99	0,546	0,606	44,37	5,64	226,48	0,08	94,65	0,03	836,26	327,65	0,035	0,01	0,29
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			790	31,46	17,66	82,4	666,99	0,546	0,606	44,37	5,64	226,48	0,08	94,65	0,03	836,26	327,65	0,035	0,01	0,29
<b>День 3</b>																				
№223 2005		Завтрак: Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	26,44	21,15	30,15	450,29	0,002	0,012	0,018	0,023	8,208	0,004	0,01	0,002	4,749	8,332	0	0	0
№382 2005		Завтрак: Каша с яблоком	200	3,88	3,80	20,08	125,40	0,04	0,18	0,8	1,02	130,52	0,02	32,1	0,08	160,8	116,2	0	0	0,14
гот. блюдо		Завтрак: фрукты свежие (яблоко, груша, вишня, мандарин, апельсин, персики, абрикос, банан)	150	0,80	0,00	14,70	69,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
гот. блюдо		Завтрак: Биточка витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			550	34,96	26,66	86,83	672,69	0,282	0,367	67,843	1,668	190,748	0,024	48,886	0,062	210,729	160,312	0	0	0,14
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			550	34,96	26,66	86,83	672,69	0,282	0,367	67,843	1,668	190,748	0,024	48,886	0,062	210,729	160,312	0	0	0,14
<b>День 4</b>																				
№265 2005		Завтрак: Пюре с говядиной	200	15,38	14,00	40,42	349,54	0,06	0,04	4,1	0,84	15,88	0,02	26,86	0,06	66,58	83,38	0	0	0,02
№14 2005		Завтрак: Мясное суфле (пюре)	5	0,04	3,62	0,04	53,86	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
№71 2005		Завтрак: Салат мясной	100	0,70	0,15	3,35	19,88	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№349 2005		Завтрак: Компот из смеси яблок/груш	200	0,08	0,00	17,68	87,80	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот. блюдо		Завтрак: фрукты свежие (яблоко, груша, вишня, мандарин, апельсин, персики, абрикос, банан)	150	0,80	0,00	14,70	69,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484		Завтрак: Биток жареный	50	3,75	1,45	25,70	131,60	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	48	32,5	0	0	0
481		Завтрак: Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,85	0,1	0,04	0	1,5	17,5	0	23,5	0	49	79	0,005	0	0,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			755	23,81	19,82	118,79	712,84	0,396	0,24	88,6	4,59	127,82	0,142	91,38	0,06	422,685	254,38	0,005	0	0,28
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			755	23,81	19,82	118,79	712,84	0,396	0,24	88,6	4,59	127,82	0,142	91,38	0,06	422,685	254,38	0,005	0	0,28
<b>День 5</b>																				
№143 2005		Завтрак: Рыба со сметаной	200	4,70	14,42	22,48	249,42	0,16	0,18	25	1,38	98,38	0,04	32,08	0,1	246,88	101,48	0	0	0,04
№268 2005		Завтрак: Компот из фруктов	100	12,89	14,11	11,46	210,72	0,08	0,04	2,31	0,58	42,52	0,01	6,36	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№71 2005		Завтрак: Салат мясной	100	0,70	0,15	3,35	19,88	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
Акт прораб		Завтрак: Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	73,80	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
484		Завтрак: Биток жареный	50	3,75	1,45	25,70	131,60	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	48	32,5	0	0	0,02
481		Завтрак: Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,85	0,1	0,04	0	1,5	17,5	0	23,5	0	49	79	0,005	0	0,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			700	25,34	30,73	80,89	712,84	0,466	0,376	54,81	5,49	197,12	0,15	87,54	0,11	627,49	280,93	0,005	0	0,29
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			700	25,34	30,73	80,89	712,84	0,466	0,376	54,81	5,49	197,12	0,15	87,54	0,11	627,49	280,93	0,005	0	0,29
<b>День 6</b>																				
№304 2005		Завтрак: Рис отварной	200	5,12	7,24	53,40	269,4	0,06	0,04	0	0,76	11,0	0,04	36,28	0,12	74,8	111,44	0	0,02	0,04
№255 2005		Завтрак: Пюре из картофеля	100	14,03	10,03	7,30	139,2	0,24	1,85	25,5	5,23	21,01	0,19	14,72	0,89	222,48	238,16	0	0,03	0,17
№389 2005		Завтрак: Салат мясной	200	1,00	0,00	20,20	87,80	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484		Завтрак: Биток жареный	50	3,75	1,45	25,70	131,60	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	48	32,5	0	0	0,02
481		Завтрак: Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,85	0,1	0,04	0	1,5	17,5	0	23,5	0	49	79	0,005	0	0,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			600	27,2	19,32	123,3	712,84	0,476	1,766	29,5	10,89	73,61	0,23	64,98	1,01	632,28	476,1	0,005	0,03	0,28
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			600	27,2	19,32	123,3	712,84	0,476	1,766	29,5	10,89	73,61	0,23	64,98	1,01	632,28	476,1	0,005	0,03	0,28



МУП «База общепита»  
г.Павлово

## Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ  
на 2021-2022 учебный год.

**Завтраки с 12 лет и старше**

(10 дней)

**Выход Белки Жиры Углеводы Калор.**  
(граммы)

### День первый (понедельник)

Каша пшенная с цукатами или каша молоч.рисовая	200	7,98	8,14	42,8	274,24
Горячий бутерброд с колбасой и сыром	52	6,62	5,18	13,07	125,81
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
<b>Итого:</b>		<b>25,26</b>	<b>22,92</b>	<b>73,77</b>	<b>607,05</b>

### День второй (вторник)

Капуста соленая	100	1,78	0,1	6,81	35,93
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86
Кисель фрукт.витаминиз.	200	0	0	13,1	50,62
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>31,45</b>	<b>17,66</b>	<b>93,6</b>	<b>660,59</b>

### День третий (среда)

Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29
Какао с молоком	200	3,88	3,8	20,08	128,4
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58
<b>Итого:</b>		<b>34,96</b>	<b>26,55</b>	<b>95,93</b>	<b>672,69</b>

### ЧЕТВЕРТЫЙ (четверг)

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Суп с говядиной с м/с	200/5	15,1	17,62	40,46	382,59
Компот из смеси сухофрук.	200	0,06	0	17,88	67,96
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Итого:</u>		<b>23,81</b>	<b>19,82</b>	<b>118,79</b>	<b>751,5</b>

### День пятый (пятница)

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Рагу из овощей	200	4,7	14,42	22,48	240,42
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Итого:</u>		<b>25,34</b>	<b>30,73</b>	<b>98,09</b>	<b>770,39</b>

### День шестой (понедельник)

Макаронные изд. отв.	150	6,0	4,18	36,63	207,9
Сосиска отварная	58	7,19	11,25	0	135,14
Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Бутерброд горячий с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19
Какао с молоком	200	3,8	3,88	20,08	128,4
<u>Итого:</u>		<b>24,45</b>	<b>29,69</b>	<b>73,15</b>	<b>661,58</b>

### День седьмой (вторник)

Капуста соленая	100	1,78	0,1	6,81	35,93
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Итого:</u>		<b>31,85</b>	<b>19,83</b>	<b>114,95</b>	<b>769,65</b>

### ВОСЬМОЙ (среда)

Умлет с сыром	150	16,08	18,54	3,13	244,51
Зеленый горошек	100	23	1,2	53,3	41
Компот из смеси сухофрук.	200	0,06	0	17,88	67,96
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58
<b>Итого:</b>		<b>41,78</b>	<b>21,34</b>	<b>120,01</b>	<b>477,47</b>

### День девятый (четверг)

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Греча с говядиной и овощами, с м/с	200/5	23,14	23,52	37,98	457,53
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130
Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>34,51</b>	<b>29,87</b>	<b>122,45</b>	<b>954,08</b>

### День десятый (пятница)

Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Шницель из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Сельдь слабосоленая	25	4,25	21,12	0	36,25
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>29,61</b>	<b>24,28</b>	<b>103,52</b>	<b>749,89</b>

**Выполнение норм питания согласно таблицам химического состава и питательной ценности пищевых продуктов для учащихся с 12 лет и старше общеобразовательных школ 2021-2022гг.**

**Завтрак**

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	В среднем за 1 день	Норма по таблице 2 СанПин 2.3/2.4.35 90-20 с 12 лет и старше 25%
<b>Белки</b>	25,26	31,45	34,96	23,81	25,34	24,45	31,85	41,78	34,51	29,61	<b>303,02</b>	<b>30,3</b>	<b>22,5</b>
<b>Жиры</b>	22,92	17,66	26,55	19,82	30,73	29,69	19,83	21,34	29,87	24,28	<b>2442,69</b>	<b>24,2</b>	<b>23</b>
<b>Угле- воды</b>	73,77	93,6	95,93	118,79	98,09	73,15	114,95	120,01	122,45	103,52	<b>1014,26</b>	<b>101,4</b>	<b>95,75</b>
<b>Каллор</b>	607,05	660,59	672,69	751,5	770,39	661,58	769,65	477,47	954,08	749,89	<b>7074,89</b>	<b>707</b>	<b>680</b>





**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в возрасте с 12 лет и старше на завтрак 2021-2022г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Всред день	12л и старше 25%
Хлеб ржаной	50			50	50		50		50	50	300	30	30
Хлеб пшеничный	26	50	50	50	68	26	68	50	50	68	506	50,6	50
Мука пшеничная			4		16,6		10			10	40,6	4	5
Крупы, бобовые	40		12	51						41,5	144,5	14,4	12,5
Макаронные изделия						52,5					52,5	5,2	5
Картофель		171			64		171			171	577	57,7	46,75
Овощи свежие, зелень		100		126	218	100	110	100	168	20	942	79,5	80
Фрукты свежие			150	150				150			450	45	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10		20					20			50	5	5
Соки плодовоовощные				200			200			200	600	60	50
Мясо 1категор.			105,3	74					79	74	332,3	33,2	19,5
Птица													13,25
Субпродукты													10
Рыба-филе		91					65			25	181	18,1	19,25
Колбасные изделия	20					60					80	8	-
Молоко	300	53,6	100		61,5	100	56,6	50		55,6	773,3	77,3	87,5
Кисломолочные продукты													45
Творог			138								138	13,8	16
Сыр	7					20		8			35	3,5	3,75
Сметана		15	6								21	2,1	2,5
Масло сливочное	5	11	6	11,6	6,6	15	7	5	10	7	84,2	8,4	8,8
Масло растительное		2		3,3	14,3		8		2,5	6,3	36,4	3,6	4,5
Яйцо		20	4					100			124	12,4	10
Сахар	6	11	22	15		15	1	15			85	8,5	8,75
Кондит. изделия									35		35	3,8	3,8
Чай													0,5
Какао			4			4					8	0,8	0,3
Крахмал		24									24	2,4	1
Соль	1,5	1	1	1,5	1,5	0,5	1,25	1	1	1,25	12,5	1,25	1,25