

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Лицей № 1"  
 Степанова О.Г.  
 2021



## Примерное меню завтраки 57 руб.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель правления ГорПо "Урал"  
 А.С. Мануйлов  
 2021 г



Использованы нормативные документы: Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений г.Перми.

Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.2003г

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1981г,

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1986г.

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>ДЕНЬ 1</u></b>													
<b><u>Завтрак</u></b>													
Салат из свежей капусты с морковью,	30	0,6	4,0	5,1	59,0	сб.1983		13,7	30	17,3	11,4	6,1	0,2
Котлета из кур. грудки с сыром	70	12,8	17,4	2,3	216,6		0,1	2,1	39,9	113,2	158,0	17,7	1,1
Макароны отварные	100	4,2	3,4	23,3	140,0	469 сб.1996	0,1		14,0	14,7	41,7	15,7	0,9
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1			40,2	36,1	13,6	1,6
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г		1,3		2,8	4,1	2,6	0,5
Йогурт "Данон"	шт(1штгр)	5,5	3,5	9,4	91,1					130,9		15,4	0,1
<b>Итого:</b>		<b>26,6</b>	<b>28,3</b>	<b>72,0</b>	<b>648,9</b>		<b>0,3</b>	<b>17,1</b>	<b>83,9</b>	<b>320,0</b>	<b>251,3</b>	<b>70,6</b>	<b>4,3</b>
<b><u>ДЕНЬ 2</u></b>													
<b><u>Завтрак</u></b>													
Каша "Дружба" с маслом	180/5	5,5	5,7	30,2	171,8		0,1	1,1	39,1	117,1	160,4	41,0	0,9
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,4	13,9	182,7		0,1	0,1	40,3	177,5	115,5	16,8	1,1
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981		0,7	10,0	60,6	45,0	7,0	0,1
Кексик "Манник"	60	3,8	10,9	28,0	226,6			0,1		33,0		7,7	0,4
<b>Итого:</b>		<b>17,7</b>	<b>31,2</b>	<b>99,4</b>	<b>749,5</b>		<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>89,4</b>	<b>403,4</b>	<b>321,0</b>	<b>72,7</b>	<b>2,6</b>
<b><u>ДЕНЬ 3</u></b>													
<b><u>Завтрак</u></b>													
Тефтели	50	5,5	10,9	7,3	149,3	423 сб.1996	0,1			5,5	69,5	15,5	0,6
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	15,9	102,5	472 сб.1996	0,1	17,7	17,0	30,2	65,8	22,4	0,8
Сыр голландский	10	2,6	2,7		34,5			0,1	0,2	100,0	60,0	5,5	0,1
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1			40,2	36,1	13,6	1,6
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	1,1		44,0	133,6	868 сб.2010	0,1	46,5		59,7	73,0	39,0	1,3
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2			14,0		22,4	15,4	12,6	3,1
<b>Итого:</b>		<b>15,4</b>	<b>17,9</b>	<b>102,9</b>	<b>633,9</b>		<b>0,4</b>	<b>94,7</b>	<b>17,2</b>	<b>278,8</b>	<b>319,8</b>	<b>122,2</b>	<b>7,8</b>
<b><u>ДЕНЬ 4</u></b>													
<b><u>Завтрак</u></b>													
Салат из свежих помидор с растит.	30/5	0,3	5,0	1,1	50,8			7,5		11,6	9,4	6,4	0,3



Биточки рыбные (минтай)	80	9,4	5,9	8,2	123,9	510			32,7	17,2	6,1	0,7	
Рис цветной	140	3,5	18,9	29,5	301,7	сб.Сборник	0,2	2,8	280	35,4	178,2	67,5	1,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1		40,2	36,1	13,6	1,6	
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396 сб.1986		13,2	8,2	5,1	2,9	0,1	
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2				10,6		4,1	0,3	
<b>Итого:</b>		<b>19,8</b>	<b>34,8</b>	<b>116,3</b>	<b>857,5</b>		<b>0,3</b>	<b>23,5</b>	<b>280</b>	<b>138,7</b>	<b>245,9</b>	<b>100,7</b>	<b>4,6</b>

### ДЕНЬ 5

#### Завтрак

Запеканка творожная	130	27,3	12,0	19,7	295,7		3,3	0,6	45,4	208,3	52,6	30,6	0,7
Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7			0,1	4,2	30,7	21,9	3,4	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1		40,2	36,1	13,6	1,6	
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,2	41,5	1010 сб.1981		2,3		5,0	5,3	2,9	0,5
Печенье "Вьюнок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	158,4				3,6			2,3	0,2
<b>Итого:</b>		<b>34,4</b>	<b>22,5</b>	<b>73,4</b>	<b>633,5</b>		<b>3,4</b>	<b>3,0</b>	<b>49,6</b>	<b>287,8</b>	<b>115,9</b>	<b>52,8</b>	<b>3,0</b>

### ДЕНЬ 6

#### Завтрак

Салат из моркови отварной с сахаром	30/5	0,4	5,0	6,9	74,4			1,1	300	8,3	15,4	10,2	0,2
Мясо по-купечески	30/150	16,5	16,8	36,1	361,6	642 сб.1982	0,2	0,9	89,0	50,1	277,3	153,4	5,9
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1		40,2	36,1	13,6	1,6	
Сок "Тема"	0,2			0,1	0,4								
<b>Итого:</b>		<b>20,3</b>	<b>22,2</b>	<b>65,1</b>	<b>541,6</b>		<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>389,0</b>	<b>98,6</b>	<b>328,7</b>	<b>177,2</b>	<b>7,6</b>

### ДЕНЬ 7

#### Завтрак

Огурец свежий	20	0,2		0,5	2,8			2,0		4,6	8,4	2,8	0,1
Гуляш из курицы	40/40	11,5	3,2	10,2	115,0	сб.ГорПо"Ур		3,4	240	18,3	27,1	13,0	0,4
Макароньы отварные	100	4,2	3,4	23,3	140,0	469 сб.1996	0,1		14,0	15,6	41,7	15,7	0,9
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1		40,2	36,1	13,6	1,6	
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	0,1		25,9	104,0	926 сб.1982		61,9		3,9	2,2	1,8	0,5
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0		0,1	26,0		37,0	17,0	12,0	0,2
<b>Итого:</b>		<b>20,1</b>	<b>6,7</b>	<b>89,3</b>	<b>498,4</b>		<b>0,3</b>	<b>93,3</b>	<b>254,0</b>	<b>119,6</b>	<b>132,5</b>	<b>58,9</b>	<b>3,7</b>

### ДЕНЬ 8

#### Завтрак

Омлет натуральный	105	10,7	13,3	1,3	167,2	467 сб.1982	0,1	0,2	223,0	65,0	169,0	11,8	2,0
Колбаса отварная	30	3,8	6,7	0,5	77,1		0,1		3,0	8,7	53,4	6,6	0,5
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1		40,2	36,1	13,6	1,6	
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,1	151,1	1025 сб.1982		1,3	20,0	125,7	116,2	31,0	1,0
Мармелад	30г			19,9	79,7					1,2	0,3	0,6	0,1
<b>Итого:</b>		<b>21,9</b>	<b>24,2</b>	<b>68,8</b>	<b>580,3</b>		<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>246,0</b>	<b>240,9</b>	<b>374,9</b>	<b>63,6</b>	<b>5,3</b>

### ДЕНЬ 9

#### Завтрак

Котлета	50	6,9	12,2	5,0	157,1	658 сб.1982				19,7	79,2	11,6	1,4
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982		0,3	8	0,6	5,3	1,0	
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/30	3,0	4,4	19,0	127,8		0,1	33,8	23,0	47,9	79,1	29,2	1,1

Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	0,1	40,2	36,1	13,6	1,6		
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	100,0	8,8	5,8	3,9	0,7		
Сок "Тема"	0,2			0,1	0,4							
<b>Итого:</b>		<b>13,8</b>	<b>17,3</b>	<b>62,8</b>	<b>461,9</b>	<b>0,3</b>	<b>134,2</b>	<b>31,0</b>	<b>117,2</b>	<b>205,6</b>	<b>59,4</b>	<b>4,8</b>

### ДЕНЬ 10

#### Завтрак

Салат из овощей (картофель отварной, свекла отварная, морковь отварная)	50	0,8	5,1	5,3	70,1	сб.ГорПо"Ур	4,9	100	14,5	23,7	11,5	0,5	
Рыба запеченая(горбуша)	50	13,6	8,5	2,1	139,3	519 сб.1997		0,1	115,2	141,4	34,3	0,6	
Рис отварной	100	2,5	2,3	26,9	138,5	465 сб.1996	0,1	12,0	22,5	120,5	42,2	0,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1		40,2	36,1	13,6	1,6	
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,2	41,5	1010 сб.1981		2,3	5,0	5,3	2,9	0,5	
<b>Итого:</b>		<b>20,4</b>	<b>16,3</b>	<b>66,4</b>	<b>494,1</b>		<b>0,3</b>	<b>7,2</b>	<b>112,1</b>	<b>197,3</b>	<b>327,0</b>	<b>104,5</b>	<b>3,9</b>

### ДЕНЬ 11

#### Завтрак

Запеканка творожная с изюмом творог, изюм, сахар	120	21,4	5,6	44,2	312,9		2,3	0,4	40,2	160,9	80,5	31,8	1,4
Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7			0,1	4,2	30,7	21,9	3,4	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1		40,2	36,1	13,6	1,6	
Напиток клюквенный	200	0,2	0,1	25,1	101,4			4,5	4,9	3,3	4,5	0,3	
Печенье "Ромашка"	1шт(15гр)	1,0	5,1	9,4	87,2				2,5		1,6	0,1	
<b>Итого:</b>		<b>26,7</b>	<b>12,0</b>	<b>106,2</b>	<b>639,4</b>		<b>2,4</b>	<b>5,0</b>	<b>44,4</b>	<b>239,2</b>	<b>141,8</b>	<b>54,9</b>	<b>3,3</b>

### ДЕНЬ 12

#### Завтрак

Салат Студенческий	40	0,8	4,1	4,3	57,1	37 сб.Справочни	4,8	100	6,2	20,9	9,3	0,3	
Оладьи из печени	80	11,4	13,2	19,9	244,0	622 сб.2005	0,2	19,5	53,5	31,9	251,3	37,4	4,3
Гречка отварная с овощами	115	5,4	8,2	27,9	206,6	463 сб.1996	0,1	1,5	14,0	38,6	148,4	109,9	3,5
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1		40,2	36,1	13,6	1,6	
Компот из кураги с витамином С	200	1,9	0,1	43,8	184,0	35 сб.Горпо "Урал"		61,4	60,0	54,0	38,9	1,3	
Шанежка Любимая мука,масло слив.,кефир,яйцо,соль,сода,картофель отварн.,масло раст.	60гр	3,8	10,4	20,9	192,4		0,1	5,5	48,8	19,4	53,7	11,4	0,7

**Итого:** 26,7 36,3 138,8 989,3

**ВСЕГО:**

263,9 269,8 1 061,3 7 728,3

0,6 92,8 282,3 196,3 564,4 220,6 11,6

9,0 474,9 1878,9 2 637,7 3 328,9 1 158,1 62,5

В среднем за один день	22	23	89	644	0,8	39,6	156,6	220	277,4	96,5	5,2
норма для детей до 11 лет	15	16	67	587	0,2	12	140	220	220	50	2,4
норма для детей старше 12 лет	18	18	77	544	0,3	14	180	240	240	60	3,6



## Приложение №1 к примерному меню.

Блюда, рецептура для которых не указана в примерном меню, является:

- промышленного изготовления ( йогурты, сок и т.д)
- природного происхождения ( фрукты)
- изготовленные по технологическим картам ГорПо «Урал» ( хлеб, бутерброд с сыром, и т.д)