«Согласовано»:
Директор МБОУ «СОШ№ 45 »
Ю.В. Баинова /_____

«Утверждаю»:
Директор МУП г. Кургана
«Комбинат питания»
_____ К.С. Климова

Примерное десятидневное цикличное меню завтраков для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак).

1-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
	Овощи свежие: помидоры в нарезке	60	0,47	0,12	1,28	13,8	0,04	0,10	22	8,4	15,6	12	0,48	
1	Бутерброд с маслом сливочным 10/15(хлеб 15г, масло сливочное10г)	25	0,07	7,1	0,1	52,85			10,00	1,8	2,6	0,04	0,01	
493	Филе куриное «Нежность» 50/50 (грудка куриная 68г, лук20г, морковь20,мука2г,масло растительное2,5г, томат.паста5г, сметана7г, соль 0,3г)	100	10,12	5,52	17,45	159,50	0,03	1,32	10,00	124,88	79,01	11,35	0,45	
516	Макароны отварные (макаронные изделия52,5г, масло сливочное5г., соль0,5г.)	150	3,7	3,48	14,60	158,80	0,04			12,72	20,00	2,53	0,20	
ТТК№1	Компот из кураги (курага25г., сахар10г.)	200	0,75		13,61	67,42	0,01	1,00	20	40,95	23	8,75	0,03	
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,1	0,6	21,7	26,5	0,06	10,05	80	24	16,5	6,5	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,25	0,45	10,65	56,7	0,06			9,9	54,9	16,2	1,2	
	Итого завтрак:	**734**	**17,46**	**17,27**	**79,39**	**535,57**	**0,24**	**12,47**	**142**	**222,65**	**211,62**	**57,37**	**2,7**	**81**

2-й день	**Завтрак**													
10	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный30г., сыр20г., масло сливочное20г.)	70	7,89	9,38	12,3	104,18	0,09	1,5	45,00	26,5	32,4	3,50	1,52	
311	Каша молочная пшенная, с маслом сливочным 200/5 (пшено41г., молоко150г., сахар5г., соль0,3г., масло сливочное5г.)	205	3,2	3,0	21,54	159,15		2,5	30,00	94,00	42	15	0,1	
693	Какао на цельном молоке (какао2г., молоко-200г., сахар-10г.)	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,73	0,35	8,17	43,47	0,07			11,55	64,05	18,9	1,4	
	Фрукты свежие бананы	210	3,3	0,24	16,2	63,0	0,08	8	94,44	17,6	15,6	12,4	0,02	
	Итого завтрак:	**708**	**17,46**	**18,27**	**76,41**	**522,50**	**0,26**	**13,60**	**173,44**	**239,65**	**229,05**	**57,80**	**3,44**	**81**

3-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
478	Запеканка картофельная, с мясом и маслом сливочным 200/10 (мясо85г, картофель171,4г, лук20г, сухари6,7г, масло растительное2,5г., масло сливочное10г, соль1г.)	210	9,20	7,71	15,20	204,0	0,06	6,4	132	60,30	27,49	2,80	0,50	
698	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	2,6	3,8	18	131	0,06	6,8	20	142	81,8	20	0,4	
	Печенье "Снежок"	50	0,38	5,60	11,1	37,20	0,03			11,6	36	8	0,6	
	Хлеб ржано- пшеничный	21	2,25	0,45	10,65	56,7	0,06			9,9	54,9	16,2	1,2	
	Хлеб пшеничный	35	2,69	0,28	17,04	83,3	0,04			7	22,75	4,9	0,35	
	Итого завтрак:	**516**	**17,12**	**17,84**	**71,99**	**512,20**	**0,25**	**13,20**	**152,00**	**230,80**	**222,94**	**51,90**	**3,05**	**81**

4-й день														
	Овощи свежие: огурцы в нарезке	70	0,37	0,05	1,20	6,5	0,01	3,73	2,4	8,6	15,7	5,2	0,18	
ТТК№14	Запеканка "Морской бриз" (рыбная) 200/10 (рыба 108г, рис 25г, яйцо 18г, молоко 15г, лук 21г, морковь 20г, масло растительное 3г, соль 1,4г, масло сливочное 5+10г)	210	14,34	17,2	20,56	301,91	0,22	1,10	155	152,2	110,2	7	0,90	
ТТК№5	Напиток клюквенный (ягоды с/м клюква 20г, сахар15г.)	200	0,1	0,04	15,71	65,48		2	0,01	3,1	2,2	3	0,10	
	Сок фруктовый т/п	200	0,1		21,2	74,5		6	15	58	78,3	38	1,9	
	Хлеб пшеничный	29	2,22	0,23	14,11	69,02	0,03			5,8	18,85	4,06	0,29	
	Итого завтрак:	**709**	**17,13**	**17,516**	**72,78**	**517,44**	**0,26**	**12,83**	**172,41**	**227,68**	**225,23**	**57,28**	**3,37**	**81**

5-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
360	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/15 (творог140г, манка10г, сахар5,3г, яйцо4г, сметана3,8г, сухари панировочные2г, масло растительное 4,5г, сгущенное молоко 15г)	165	13,21	14,20	17,35	301,80	0,15	3,1	49,00	175,83	189,33	38,79	1,53	
ТТК№13	Напиток фруктовый "Изюминка" (изюм 15г, сахар 10г)	200	0,35	0,08	19,9	81,7	0,02		15	19,3	6,3	0,4	0,4	
	Фрукты свежие яблоко	135	0,08	0,52	20,19	23,08	0,05	8,75	69,67	20,9	14,37	5,66	0,28	
	Хлеб пшеничный	27	2,06	0,21	12,28	64,26	0,03			5,4	17,55	3,78	0,27	
	Итого завтрак:	**527**	**15,7**	**15,01**	**69,72**	**470,84**	**0,25**	**11,85**	**133,67**	**221,43**	**227,55**	**48,63**	**2,48**	**81**

6-й день	**Завтрак**													
10	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным 20/10/30 (сыр 20г, масло сливочное10г, хлеб пшеничный 30г)	60	7,89	9,38	12,3	104,18	0,09	1,5	45,00	26,5	32,4	3,50	1,52	
311	Каша молочная рисовая с мслом сливочным 200/5 (рис 40г, молоко 150г, сахар 4,5г, соль 0,3г, масло сливочное 5г)	205	5,04	4,1	20,15	160,64	0,1	0,55	104,00	96,29	96,3	15,10		
692	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток4г., молоко200г., сахар10г.)	200	1,14	4,3	18,2	142,7	0,02	1,6	14	60	21	8	0,4	
	Фрукты свежие груша	160	1,35		12,15	52,7		10	8,9	28,2	4,5	2,5	0,04	
	Хлеб ржано - пшеничный	34	2,55	0,50	10,00	64,26	0,06			17,07	74,60	27,9	1,8	
	Итого завтрак:	**659**	**17,97**	**18,28**	**72,8**	**524,48**	**0,27**	**13,65**	**171,9**	**228,06**	**228,8**	**57**	**3,76**	**81**

7-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
ТТК№15	Котлеты "Говяжьи" (п/ф 117г, мясо 62г, молоко 38г, мука 5г, масло растительное 3г)	100	6,15	8,19	20,17	150,94	0,02	2	25,00	64,35	116,35	23,40	1,32	
224	Рагу овощное (картофель62г., морковь18г., лук17г., капуста40г., масло растительное 2,5г., томат.паста1г., соль0,3г.)	150	3,50	2,8	14,30	89,90	0,1	3,2	95	0,2	1,0	0,01	0,20	
	Подгарнировка: овощи свежие (помидоры)	45	0,49	0,09	2,30	17,3	0,03	0,07	17	6,3	11,7	5	0,36	
698	Напиток кисломолочный "Снежок "	200	2,6	3,8	13	135	0,06	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	29	2,22	0,23	14,11	69,02	0,03			5,8	18,85	4,06	0,29	
	Итого завтрак:	**524**	**14,96**	**15,11**	**63,88**	**462,11**	**0,24**	**12,07**	**146,5**	**218,65**	**229,7**	**52,47**	**2,57**	**81**

8-й день	**Завтрак**													
	Овощи свежие: огурцы в нарезке	85	0,45	0,05	1,47	7,9	0,01	6,1	2,7	10,4	19,0	6,3	0,22	
ТТК№16	Голубцы ленивые п/ф (капуста 60, мясо 40, морковь 40г, лук40г, масло растительное4г, сметана 10г, масло сливочное 7г, мука пшеничная 2г, томатная паста 2г соль 02г)	120	13,18	13,31	19,65	271,42	0,21	3,04	143	97,18	92,86	7,56	1,09	
693	Чай сахаром и молоком (чай 2г, молоко 90г, сахар 10г)	200	1,14	4,3	16,2	92,7	0,01	0,06	14	60	21	1	0,0	
	Сок фруктовый т/п	200	0,1		21,2	74,5		6	15	58	78,3	38	1,9	
	Хлеб пшеничный	25	2,43	0,24	11,24	59,74	0,03			6,4	16,60	4,48	0,24	
	Итого завтрак:	**630**	**17,3**	**17,9**	**69,76**	**506,26**	**0,26**	**15,2**	**174,72**	**231,98**	**227,8**	**57,34**	**3,47**	**81**

9-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
	Овощи свежие помидоры	75	0,80	0,15	1,60	17,3	0,05	0,12	28	10,5	19,5	15	0,50	
390	Котлета рыбная "Любительская" (рыба 61,2г, морковь 18г, лук 6г, молоко 9г, яйцо 9г, хлеб пшеничный 7,2г., сухари 7г, масло растительное 3г, соль0,3г.)	90	9,2	11,1	16,5	196,8	0,09	0,36	98	177,3	59,6	8,8	0,8	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5 (картофель128г, молоко24г, масло сливочное 3+5г., соль0,3г.)	155	2,67	5,07	21,33	124,11	0,08	0,31	14	68,8	99,6	3,36	0,20	
ТТК №2	Компот из вишни (ягоды с/м вишня20г, сахар20г.)	200	0,9		16,43	74,45		7	0,02	7,2		6,2	0,26	
	Фрукты свежие апельсины	180	1,62	0,36	11,20	32,6	0,06	7	15	49,1	16,8	11,8	0,48	
	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,21	9,80	52,27	0,03			5,6	14,52	3,92	0,21	
	Итого завтрак:	**728**	**17,31**	**16,89**	**76,86**	**497,48**	**0,31**	**14,79**	**154,52**	**318,5**	**210,02**	**49,08**	**2,45**	**81**

10-й день	**Завтрак**													
10	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный30г., сыр20г., масло сливочное20г.)	70	7,89	9,38	12,3	104,18	0,09	1,5	45,00	26,5	32,4	3,50	1,52	
340	Омлет натуральный с маслом сливочным 200/10 (яйцо 160г, молоко 60г, мало растительное 5г, соль 1г, масло сливочное10г)	210	8,59	9,22	17,99	225,26	0,13	4,1	113	132,58	72,5	12,84		
ТТК №5	Напиток брусничный (ягоды брусника с/м 18г, сахар 20г)	200	0,1	0,04	12,10	65,48		2	0,01	3,1	2,2	3		
	Сок фруктовый т/п	200	0,1		21,2	74,5		6	15	58	78,3	24	1,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,10	0,30	9,30	49,6	0,05			8,7	48,6	15,1	0,3	
	Итого завтрак:	**709**	**18,78**	**18,94**	**72,89**	**519,02**	**0,27**	**13,6**	**173,01**	**228,88**	**234**	**58,44**	**3,72**	**81**

Зам. директора по производству _____ Истомина О. Л.

Технолог _____ Голышева А. А.

Бухгалтер _____ Тимонина Н. Л.