

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (1-4 классы) (завтрак 20%, обед 30%).**

№ респ.	1-й день	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
		<b>Завтрак</b>														
		Овощи свежие	64	0,7		2,4	14,7	0,04	16	0,8	9	16,6	12,8	0,6		
1		Бульброд с маслом сливочным (хлеб 15г, масло сливочное10г)	10/15	1,5	7,4	7,06	50,84	0,02		0,04	6,7	30,3	11	0,3		
493		Филе куриное «Нежность» (грудка куриная 68г, лук20г, морковь20,мука2г,масло растительное2,5г, томат.паста5г, сметана7г, соль 0,3г)	50/50	10,4	6,7	5,5	141	0,09	0,04	0,06	20,8	45,3	0,26	0,01		
516		Макаронные изделия (макаронные изделия-52,5г., масло сливочное-5,25г., соль-0,3г.)	150	5,5	4,41	34,8	209,9	0,13			16,2	130,5	23,7	1,4		
ТТК№1		Компот из кураги (курага25г., сахар10г.)	200	1		24,8	58,1	0,08	1	0,09	40	37,5	26,2	0,8		
		Хлеб ржано-пшеничный	38	2,9	0,5	14,2	72,9	0,07			13,2	73,2	9,8	0,7		
		Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,06	10,5	0,04	24	16,5	13,5	3,3		
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>727</b>	<b>22,6</b>	<b>19,61</b>	<b>103,46</b>	<b>614,04</b>	<b>0,49</b>	<b>27,54</b>	<b>1,03</b>	<b>129,9</b>	<b>349,9</b>	<b>97,26</b>	<b>7,11</b>	<b>81</b>	
		<b>Обед</b>														
		Овощи свежие	60	0,4		1,14	6,6	0,2	13,8		7,8	7,2	15,6	0,2		
221		Суп картофельный, с бобовыми и сухариками (картофель36г., горох12г., лук8г., морковь8г., масло растительное2 г., соль0,3г.)	200/20	4,1	2,4	12,5	88	0,006	14,5	0,01	65,5	40	31,7	0,8		
451		Биточки из говядины (мясо говяжье58,5г., лук7г., хлеб13,5г., сухаря8г., масло растительное2,8г., молоко22,5г., яйцо2г., соль0,5г.)	90	6,8	13,16	1,8	156,8	0,06	0,63	0,07	45,6	21,6	26,2	0,06		
508		Каша гречневая (гречка-50г., масло сливочное 5,25г., соль 1г.)	150	3,8	4,6	18,3	201,46	0,22			14,96	26,2	0,1	0,05		
698		Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172	0,06	1,8	0,04	242	90	10	0,2		
		Хлеб пшеничный	36	3,3	0,35	21,9	104,5	0,05			9	29,1	6,3	0,5		
		<b>Итого обед:</b>	<b>756</b>	<b>24</b>	<b>27,31</b>	<b>84,24</b>	<b>729,36</b>	<b>0,596</b>	<b>30,73</b>	<b>0,12</b>	<b>384,86</b>	<b>214,1</b>	<b>89,9</b>	<b>1,81</b>	<b>81</b>	
		<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>46,92</b>	<b>187,7</b>	<b>1343,4</b>	<b>1,086</b>	<b>58,27</b>	<b>1,15</b>	<b>514,76</b>	<b>564</b>	<b>187,16</b>	<b>8,92</b>		

2-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>Завтрак</b>														
	Фрукты свежие	160	1,44	0,3	13	64	0,06	96	0,08	54,4	36,8	20,8	0,5		
10	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный30г., сыр20г., масло сливочное20г.)	70	4,8	10,17	14,71	150,4	0,04	0,5	0,1	218,8	133,5	14,6	0,5		
311	Каша молочная пшенная, с маслом сливочным (пшено41г., молоко150г., сахар5г., соль0,3г., масло сливочное10г.)	200/10	9	10	34,39	158,16	0,2	1,9	0,1	216,4	233,5	45,08	1,2		
ТТК№2	Компот из вишни (ягоды с/м вишня20г, сахар20г.)	200	0,2	0,1	17,06	69,94	0,006	3		7,4	6	5,2	0,1		
	Сок фруктовый т/п	200	0,8		20,6	84	0,006	0,4	0,06	24	3,3	2	0,01		
	Хлеб ржано-пшеничный	43	3,1	0,5	15,2	81,3	0,07			14,2	78,7	23,2	1,8		
	<b>Итого завтрак:</b>	883	19,34	21,07	114,96	607,8	0,382	101,8	0,34	535,2	491,8	110,88	4,11		81
	<b>Обед</b>														
	Овощи свежие	68	0,7		2,6	15,6	0,04	17	0,8	9,5	17,7	13,6	0,6		
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной (свекла32г., капуста свежая16г., картофель16г., морковь8г., лук8г., томат.паста2,4г., сахар1,2г., масло растительное2г, соль0,3г., сметана-5г.)	200/5	1,2	4,92	10,5	90,1	0,002	0,1	0,04	4,3	57,7	18,6	0,6		
390	Котлета рыбная (кета58,5г., хлеб пшеничный16г., сухари 9г, масло растительное3г, молоко22,5г, соль0,3г.)	90	8,2	3,1	1,5	248,14	0,09	0,36	0,02	77,3	29,6	8,8	0,44		
520	Картофельное пюре (картофель128г, молоко24г, масло сливочное 3г., соль0,3г.)	150	2,3	1,9	22,1	158,09	0,1	0,6		41,9	107,8	30	1		
	Сок фруктовый	200	0,8		20,6	84	0,006	0,4	0,06	24	3,3	2	0,01		
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	23,3	114,2	0,05			9,6	31,2	6,7	0,5		
	<b>Итого обед:</b>	758	16,62	10,28	80,6	710,13	0,288	18,46	0,92	166,6	247,3	79,7	3,15		81
	<b>Всего за день:</b>		35,96	31,35	195,56	1317,93	0,67	120,26	1,26	701,8	739,1	190,58	7,26		

