

Утверждаю:

Директор Тру
И.А. Бирюкова



19 февраля 2021 г.

**Примерное
20-ти дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11 классов (из малообеспеченных семей, опекаемых питающихся
за счет средств местного бюджета).
Возрастная категория: с 12 лет и старше.
Сезон: весенний**

Разработано:
экономист по ценам МБУ ЦБО г. Белово

/Колмакова М.П./

Февраль 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная с маслом	200.00	7.60	11.60	26.00	238.60	62
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.08	7.25	0.12	66.09	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай травяной	200.00	0.40	0.20	11.20	47.00	158
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	12.53	19.40	68.02	509.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560.00	12.53	19.40	68.02	509.69	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с изюмом	200.00	6.40	6.60	45.00	265.00	ЕС 229
	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.12	10.87	0.19	99.13	ЕС 79
	Сыр порциями	10.00	2.44	2.36	0.00	31.00	1
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с вишней	200.00	0.40	0.00	15.00	62.20	114
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		575.00	13.31	20.48	90.49	613.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		575.00	13.31	20.48	90.49	613.93	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200.00	28.20	20.80	40.00	465.00	69
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60	113
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	32.35	21.15	84.40	676.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550.00	32.35	21.15	84.40	676.60	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка рисовая	200.00	4.60	2.10	43.40	210.00	ЕС 244
	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.12	10.87	0.19	99.13	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	11.00	44.80	114
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	105.00	0.94	0.00	9.03	39.90	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	9.41	13.32	85.72	513.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570.00	9.41	13.32	85.72	513.83	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	200.00	6.40	5.20	18.00	144.80	44
	Масло сливочное (порциями)	20.00	0.16	14.49	0.25	132.17	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с шиповником	200.00	0.40	0.60	17.80	78.60	160
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	10.91	20.94	66.35	512.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570.00	10.91	20.94	66.35	512.17	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200.00	5.20	6.60	27.60	190.60	ЕС 226
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.08	7.25	0.13	66.09	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с молоком	200.00	1.80	1.20	13.20	69.90	112
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	11.03	15.40	74.33	492.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560.00	11.03	15.40	74.33	492.59	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	150.00	15.60	16.35	2.70	220.20	66
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	11.00	44.80	114
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
	Зефир ванильный	50.00	0.35	0.00	36.50	151.00	162
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	20.60	16.70	80.90	574.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550.00	20.60	16.70	80.90	574.00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200.00	6.40	7.00	33.40	222.00	169
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.08	7.25	0.13	66.09	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60	113
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	10.63	14.90	74.83	490.29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560.00	10.63	14.90	74.83	490.29	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная с маслом	205.00	7.17	7.38	35.05	234.72	123
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Какао с молоком	200.00	6.40	5.20	21.00	156.60	115
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555.00	17.52	12.93	89.45	557.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555.00	17.52	12.93	89.45	557.32	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	200.00	6.20	6.60	31.20	209.00	ЕС 227
	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.12	10.87	0.19	99.13	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	11.00	44.80	114
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	105.00	0.94	0.00	9.03	39.90	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	11.01	17.82	73.52	512.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570.00	11.01	17.82	73.52	512.83	

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом	200.00	7.60	7.40	30.80	220.80	168
	Масло сливочное (порциями)	20.00	0.16	14.49	0.25	132.17	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай травяной	200.00	0.40	0.20	11.20	47.00	158
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	12.11	22.74	72.55	556.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570.00	12.11	22.74	72.55	556.57	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Пудинг творожный запеченный	200.00	3.73	9.87	35.47	369.33	ЕС 285
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с вишней	200.00	0.40	0.00	15.00	62.20	114
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	8.08	10.22	83.87	597.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550.00	8.08	10.22	83.87	597.53	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка рисовая с изюмом	200.00	4.69	2.09	48.29	231.00	ЕС 244
	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.12	10.87	0.19	99.13	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с лимоном и мятой	200.00	0.40	0.20	19.80	47.60	161
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		565.00	9.66	13.51	98.98	535.73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		565.00	9.66	13.51	98.98	535.73	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Макароны, запеченные с сыром	200.00	8.20	9.36	36.20	262.44	ЕС 261
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с молоком	200.00	1.80	1.20	13.20	69.90	112
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	13.95	11.21	79.70	488.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550.00	13.95	11.21	79.70	488.94	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная с вишней и маслом	200.00	7.60	8.40	31.60	232.20	62
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с вишней	200.00	0.40	0.00	15.00	62.20	114
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	11.95	8.75	80.00	460.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550.00	11.95	8.75	80.00	460.40	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с изюмом	200.00	6.40	6.60	45.00	265.00	ЕС 229
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с шиповником	200.00	0.40	0.60	17.80	78.60	160
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	11.25	7.55	93.50	501.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550.00	11.25	7.55	93.50	501.60	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная с маслом	200.00	7.60	7.40	30.80	220.80	168
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.08	7.25	0.13	66.09	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай травяной	200.00	0.40	0.20	11.20	47.00	158
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	12.03	15.50	72.43	490.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560.00	12.03	15.50	72.43	490.49	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200.00	6.40	7.00	33.40	222.00	169
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60	113
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	10.55	7.35	77.80	433.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550.00	10.55	7.35	77.80	433.60	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	200.00	6.40	5.20	18.00	144.80	44
	Масло сливочное (порциями)	20.00	0.16	14.49	0.25	132.17	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с молоком	200.00	1.80	1.20	13.20	69.90	112
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	12.81	21.24	62.15	504.87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570.00	12.81	21.24	62.15	504.87	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200.00	5.20	6.60	27.60	190.60	ЕС 226
	Масло сливочное (порциями)	20.00	0.16	14.49	0.25	132.17	ЕС 79
	Сыр порциями	10.00	2.44	2.36	0.00	31.00	1
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	11.00	44.80	114
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580.00	11.95	24.10	69.15	555.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580.00	11.95	24.10	69.15	555.17	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя:	День:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Примечан- ие
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	1	560.00	12.53	19.40	68.02	509.69	
	2	575.00	13.31	20.48	90.49	613.93	
	3	550.00	32.35	21.15	84.40	676.60	
	4	570.00	9.41	13.32	85.72	513.83	
	5	570.00	10.91	20.94	66.35	512.17	
2	1	560.00	11.03	15.40	74.33	492.59	
	2	550.00	20.60	16.70	80.90	574.00	
	3	560.00	10.63	14.90	74.83	490.29	
	4	555.00	17.52	12.93	89.45	557.32	
	5	570.00	11.01	17.82	73.52	512.83	
3	1	570.00	12.11	22.74	72.55	556.57	
	2	550.00	8.08	10.22	83.87	597.53	
	3	565.00	9.66	13.51	98.98	535.73	
	4	550.00	13.95	11.21	79.70	488.94	
	5	550.00	11.95	8.75	80.00	460.40	
4	1	550.00	11.25	7.55	93.50	501.60	
	2	560.00	12.03	15.50	72.43	490.49	
	3	550.00	10.55	7.35	77.80	433.60	
	4	570.00	12.81	21.24	62.15	504.87	
	5	580.00	11.95	24.10	69.15	555.17	
ИТОГО:		11,215.00	263.64	315.21	1,578.14	10,578.15	
Среднее значение за 1 день:		560.75	13.18	15.76	78.91	528.91	