

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель



Барина Н.И.

01.04.2024

Согласовано
Директор МБОУ «Гимназия №1
им. Н.М. Дрожжевского»



Слободич А.Н.

01.04.2024

Горячие завтраки (10 – дневное меню)

для обучающихся 5-11 классов

с 01 апреля 2024 года

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г. Ананина, Ахиба, Лапшина под редакцией Марчука;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Министерство торговли СССР.1983г.

№ рецептуры	День 1. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	Завтрак																		
ГОСТ	Овощи свежие резаные	100	1,14	0,67	6,00	34,54	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
ТТК/2021	Каша молочная "Подружки"	250	9,92	13,6	43,8	337,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	50	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	615	14,67	14,61	84,48	528,03	0,2	0,03	120	0	1,7	0,18	78,3	167,4	0,02	264,38	0	46,4	2,42
№ рецептуры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	Завтрак																		
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	100	10,04	12,5	17,29	221,82	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53
516/2004	Макаронные изделия отварные	200	9,3	10	44,2	304	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
ГОСТ	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	555	22,5	22,92	94,25	673,28	0,328	0,13	54	0,97	2,22	0,05	235,99	188,75	0,031	93,89	0	49,67	2,56
№ рецептуры	День 3. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	Завтрак																		
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/2004	Каша овсяная молочная	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	41	1,25
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0	0	0	0	0			0		0	0
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	563	20,24	27,70	84,46	668,49	0,28	0,89	130,00	0,22	2,80	0,18	261,50	305,27	0,03	289,38	0,00	60,40	3,33

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	В2	Са	Р	I	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
11/2003	Морковь с сахаром	100	2,5	0,08	11,90	58,32	0,11	5	0	0,02	1,1	0,04	29,4	48,9	0,01	192	0	21,88	0,85
516/2004	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12,21	18,7	38,8	372,34	0,1	8,24	0	0,6	1,2	0,13	167	137,2	0	73,4	0	21,33	1,3
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0	0	0		0	0	0		0	0	0
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	0	0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	575	18,32	19,12	85,38	586,87	0,28	13,27	0	0,62	2,9	0,17	216,7	223,7	0,03	343,78	0	57,81	3,23
№ рецептуры	День 5. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	В2	Са	Р	I	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
670/1983	Фрикадельки с соусом	110	8,4	10,5	11	172,1	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0,001	94	0,03	16,22	0,6
510/2004	Каша вязкая пшеничная	200	10	11,47	52	351,23	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
ГОСТ	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	555	20,45	22,35	89,88	642,47	0,235	0,85	38,64	0,65	2,02	0,2	114	171,8	0,001	160,6	0,03	39,22	2,08
№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	В2	Са	Р	I	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/2004	Каша овсяная молочная	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	41	1,25
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	553	20,14	20,5	84,36	602,49	0,28	0,89	130	0,22	2,8	0,18	261,5	305,27	0,025	289,38	0	60,4	3,33
№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	В2	Са	Р	I	К	Se	Mg	Fe

Завтрак																			
668/1983	Тефтели мясные в соусе	100	15,2	15,45	19,44	278,06	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	7,56	9,36	37,6	264,88	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за завтрак		525	24,81	25,19	83,92	662,08	0,255	12,43	40	0,69	1,14	0,28	265,9	228,3	0,02	101	0	40,8	1,48
№ рецептуры	День 8 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	41	1,25
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
Итого за завтрак		553	20,14	20,5	84,36	602,49	0,28	0,89	130	0,22	2,8	0,18	261,5	305,27	0,025	289,38	0	60,4	3,33
№ рецептуры	День 9 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
388/2004	Котлеты рыбные (с соусом)	100	14,3	12,6	16,1	235	0,1	6,4	20	0,05	1	0,04	63,5	77	0,01	135	0	12,5	1,1
510/2004	Каша вязкая рисовая	200	3,6	8,13	42,8	258,77	0,05	4,76	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	0	10,2	0,17
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
Итого за завтрак		565	21,72	21,27	95,62	660,79	0,22	11,19	42,66	0,4	2,24	0,13	123,53	155,53	0,02	287,79	0	40,3	2,45
№ рецептуры	День 10 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
302/2004	Каша вязкая гречневая молочная	250	9,45	13,8	47	350	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,005	140	0	38	1,5
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28

209/ 2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	553	18,14	18,74	81,96	569,05	0,24	0,89	130	0,22	2,8	0,18	92,3	206,4	0,025	274,38	0	57,4	3,58