

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для горячих завтраков  
в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа  
(с 12 лет и старше)**

Сезон: осень-зима

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг, ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ</b>														
	Каша молочная пшеничная	200	12,59	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб ржаной	50	2,12	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Масло сливочное порциями	10	5,42	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Сыр (порциями)	10	4,51	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром	200	0,88	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,64</b>	<b>12,51</b>	<b>18,8</b>	<b>76,41</b>	<b>588,89</b>	<b>311,69</b>	<b>61,05</b>	<b>293,13</b>	<b>2,6</b>	<b>0,24</b>	<b>1,16</b>	<b>121,72</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>														
	Рагу из птицы	175	17,16	15,4	19,59	18,2	308,58	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,84	8,73	5,43	45	263,81	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Хлеб ржаной	50	2,12	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
	Чай с лимоном	200	2,64	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,88</b>	<b>28,09</b>	<b>26,58</b>	<b>114,81</b>	<b>891,24</b>	<b>193,21</b>	<b>194,74</b>	<b>762,3</b>	<b>11,12</b>	<b>0,63</b>	<b>10,27</b>	<b>24,03</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>														
	Плов из говядины	25/200	37,71	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
	Хлеб ржаной	50	2,12	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,44	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>45,39</b>	<b>29,3</b>	<b>26,26</b>	<b>106,46</b>	<b>869,2</b>	<b>76,04</b>	<b>81,54</b>	<b>288</b>	<b>4,17</b>	<b>0,23</b>	<b>2,09</b>	<b>48</b>

4 ДЕНЬ														
	Каша молочная овсяная «Геркулесовая»	200	4,75	8,16	9,84	35,6	264	137,34	0	0	1,66	0,2	0,5	0
	Хлеб ржаной	50	2,12	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Масло сливочное порциями	10	5,42	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Сыр (порциями)	10	4,51	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Кисель фруктово-ягодный	200	3,36	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Ватрушка с творогом	80	6,42	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,7</b>	<b>24,89</b>	<b>32,01</b>	<b>123,55</b>	<b>926,32</b>	<b>269,84</b>	<b>39,03</b>	<b>137,52</b>	<b>4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,57</b>	<b>85</b>
5 ДЕНЬ														
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	25,5	11	12,45	7,52	186,09	70	19,25	132,4	1,26	0,05	0,33	80
	Пюре из гороха с маслом	150	3,66	23,1	5,12	50,84	328,18	84,85	90	278	5,26	0,24	0	0,02
	Хлеб ржаной	50	2,12	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
	Чай с лимоном	200	2,64	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,04</b>	<b>38,06</b>	<b>19,13</b>	<b>109,97</b>	<b>833,12</b>	<b>301,39</b>	<b>157,29</b>	<b>585,5</b>	<b>8,88</b>	<b>0,49</b>	<b>1,63</b>	<b>80,03</b>
6 ДЕНЬ														
	Каша рисовая вязкая	200	7,69	6,28	11,82	37	279,4	131	8,6	159,4	0,45	0,06	1,42	0,08
	Хлеб ржаной	50	2,12	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Масло сливочное порциями	10	5,42	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Сыр (порциями)	15	6,77	3,39	4,43	0	54,6	132	5,25	75	1,15	0	0,011	39
	Кофейный напиток с молоком	200	6,04	2,79	3,19	19,71	118,69	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,16</b>	<b>16,21</b>	<b>28,69</b>	<b>98,41</b>	<b>789,69</b>	<b>322,52</b>	<b>54,88</b>	<b>366,48</b>	<b>3,4</b>	<b>0,24</b>	<b>1,431</b>	<b>98,16</b>
7 ДЕНЬ														
	Жаркое по, домашнему с мясом птицы	75/200	27,14	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	Хлеб ржаной	50	2,12	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,44	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>34,82</b>	<b>18,07</b>	<b>23,22</b>	<b>64,01</b>	<b>624,13</b>	<b>145,14</b>	<b>53,54</b>	<b>349,2</b>	<b>4,92</b>	<b>0,27</b>	<b>1,33</b>	<b>345</b>

<b>8 ДЕНЬ</b>														
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80/30	23,12	9,15	13,53	9,44	196,14	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
	Макаронные изделия отварные	200	3,08	11,04	9,04	52,9	336,9	9,72	42,24	74,34	2,22	0,12	0	42
	Хлеб ржаной	50	2,12	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
	Чай с лимоном	200	2,64	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,08</b>	<b>24,15</b>	<b>24,13</b>	<b>113,95</b>	<b>851,89</b>	<b>214,06</b>	<b>118,68</b>	<b>390,84</b>	<b>5,85</b>	<b>0,39</b>	<b>2,43</b>	<b>93,01</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>														
	Каша молочная пшеничная (ячневая)	200	5,03	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Масло сливочное порциями	10	5,42	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Сыр (порциями)	10	4,51	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Какао с молоком	200	6,77	3,77	3,93	25,95	153,92	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,85</b>	<b>12,78</b>	<b>21,63</b>	<b>70,65</b>	<b>556,46</b>	<b>416,19</b>	<b>58,55</b>	<b>339,63</b>	<b>1,76</b>	<b>0,2</b>	<b>2,46</b>	<b>121,73</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>														
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	23,19	14,52	8,03	7,51	160,29	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2
	Рис отварной	120	3,5	4,09	3,25	33,7	180,6	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
	Хлеб ржаной	50	2,12	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	10,4	0
	Хлеб пшеничный	50	2,12	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
	Чай с лимоном	200	2,64	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,57</b>	<b>22,57</b>	<b>12,84</b>	<b>92,82</b>	<b>659,74</b>	<b>229,22</b>	<b>125,24</b>	<b>379,34</b>	<b>4,94</b>	<b>0,48</b>	<b>29,5</b>	<b>37,25</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>296,49</b>	<b>214,12</b>	<b>214,49</b>	<b>894,63</b>	<b>7001,79</b>	<b>2167,6</b>	<b>883,49</b>	<b>3598,81</b>	<b>49,04</b>	<b>3,31</b>	<b>51,711</b>	<b>932,21</b>
	<b>ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>29,649</b>	<b>21,412</b>	<b>21,449</b>	<b>89,463</b>	<b>700,179</b>	<b>216,76</b>	<b>88,349</b>	<b>359,881</b>	<b>4,904</b>	<b>0,331</b>	<b>5,1711</b>	<b>93,221</b>