

примерное диетическое меню горячих завтраков для учащихся с 7-11 лет в образовательных учреждениях г.Новокузнецка.

Первая неделя

п.п.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав							
			белки	жиры	углеводы	калорийность	Ca	Mg	Fe	C
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
1	Котлета рубленая из гов. с маслом	80/5	11,36	9,12	10,4	170,4	16,8	20,8	1,2	
2	Рис отварной с овощами	150	3,64	5,25	38,7	216	15	27	0,6	
3	Витаминизированный напиток	200	0,12		12,04	48,54	12,68	11	2,1	0,25
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	1,08	
5	Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,22</b>	<b>16,36</b>	<b>94,3</b>	<b>597,34</b>	<b>84,88</b>	<b>93</b>	<b>9,38</b>	<b>20,25</b>
<b>ВТОРНИК</b>										
1	Маринад морковный	60	1,32	4,56	6,9	73,8	28,5	28,2	0,91	5,7
2	Горбуша запеченная с сыром и помидором	110	8	8,98	48,1	148,3	143,3	33,65	1,15	167,05
3	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22,05	112,5	40,5	30	1,05	5,55
4	Компот из кураги	200	5,1	4,6	0,3	63	7,7	11,4	0,2	7,5
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	1,08	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,87</b>	<b>19,73</b>	<b>90,91</b>	<b>466</b>	<b>228,4</b>	<b>119,45</b>	<b>4,39</b>	<b>185,8</b>
<b>СРЕДА</b>										
1	Овощи свежие	60	0,21	0,06	1,14	6,6	10,2	8,4	0,15	2,1
2	Голубцы ленивые	240/50	22,49	22,9	30,9	364,14	90,17	48,37	4,28	73,37
3	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	60,4	7	0,09	0,65
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	1,08	
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,5</b>	<b>26,95</b>	<b>74,3</b>	<b>591,14</b>	<b>169,17</b>	<b>79,97</b>	<b>5,6</b>	<b>76,12</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
1	Икра свекольная	60	1,38	4,5	7,3	78	28,5	28,2	0,91	5,7
2	Печень тушеная в сметанном соусе	80/50	15,1	12	17,2	181,3	97,7	8,64	5,7	27,86
3	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	7,11	55,8	0,42	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	16	6	0,8	2,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	1,08	
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,5</b>	<b>22,18</b>	<b>86,98</b>	<b>594,79</b>	<b>157,71</b>	<b>114,84</b>	<b>8,91</b>	<b>35,76</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>										
1	Запеканка картофельная с мясом и маслом	80/150/10	18,74	21,16	41,17	439,3	28,75	74,24	5,25	37,95
2	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	121,94	16,7	0,51	1
3	Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	1,08	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,74</b>	<b>28,15</b>	<b>106,83</b>	<b>791,7</b>	<b>191,09</b>	<b>125,14</b>	<b>11,24</b>	<b>58,95</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>116,83</b>	<b>11,37</b>	<b>453,32</b>	<b>3040,97</b>	<b>831,25</b>	<b>532,4</b>	<b>39,52</b>	<b>376,88</b>
			<b>1,03</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>					

Примерное циклическое меню горячих завтраков для учащихся с 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях г. Новокузнецка.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			белки	жиры	углеводы	калорийность	Ca	Mg	Fe	C
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
1	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4,98	11,8	32,14	256	64,89	14,72	0,21	0,66
2	Горячий бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	7,8	17,09	39,68	265,95	187,6	12,6	0,27	0,14
3	Витаминизированный напиток	200	0,12	0,05	12,04	48,54	12,68	11	2,1	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,9</b>	<b>28,94</b>	<b>83,86</b>	<b>570,49</b>	<b>265,17</b>	<b>38,32</b>	<b>2,58</b>	<b>1,05</b>
<b>ВТОРНИК</b>										
1	Маринад свекольный	60	1,1	6,12	6	85,2	28,5	28,2	0,91	5,7
2	Бифштекс "Домашний" с маслом	80/10	13,51	15,38	39,15	229,14	16,43	17,95	1,69	2,42
3	Капуста тушеная	150	3,55	4,53	15,09	115,5	93,1	31,96	1,26	79,32
4	Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,86</b>	<b>28,53</b>	<b>97,45</b>	<b>613,44</b>	<b>204,43</b>	<b>89,31</b>	<b>4,28</b>	<b>88,09</b>
<b>СРЕДА</b>										
1	Овощи свежие	60	0,21	0,06	1,14	6,6	10,2	8,4	0,15	2,1
2	Азу	80/150	14,72	9,2	34,46	278,3	39,1	50,6	27,6	8,74
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	121,94	16,7	0,51	1
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,13</b>	<b>15,16</b>	<b>83</b>	<b>553,5</b>	<b>177,24</b>	<b>79,9</b>	<b>28,59</b>	<b>11,84</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
1	Запеканка из творога со сгущенным	150/30	25,6	15,2	19,8	297	17,6	6,8	37,6	26,5
2	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	5,51	6,02	30,66	199,02	15,22	16,06	1,18	
3	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	63,6	10,08	0,62	0,72
4	Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,75</b>	<b>25,35</b>	<b>94,32</b>	<b>724,62</b>	<b>134,42</b>	<b>55,14</b>	<b>44,13</b>	<b>47,22</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>										
1	Оладьи из печени с маслом сливочным	80/5	14	11,4	9,4	191,5	11,2	16	4,6	6,5
2	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22,05	112,5	40,5	30	1,05	5,55
3	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	42,6	27,3	0,89	1
5	Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,81</b>	<b>15,1</b>	<b>93,84</b>	<b>590,39</b>	<b>132,3</b>	<b>95,5</b>	<b>11,27</b>	<b>33,05</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>113,45</b>	<b>113,08</b>	<b>452,47</b>	<b>3052,44</b>	<b>913,56</b>	<b>358,17</b>	<b>90,85</b>	<b>181,25</b>
			<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>					

Примерное циклическое меню горячих завтраков для учащихся с 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях г. Новокузнецка.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход	Химический состав								
		белки	жиры	угле воды	калори йность	Ca	Mg	Fe	C	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
1	Макароны запеченные с сыром	200	10,26	19,35	40,3	383,3	194,4	37,66	0,66	5,26
2	Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65
3	Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
4	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,91	8,75	24,8	197,1	12,4	7	0,57	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,37</b>	<b>31,3</b>	<b>107,01</b>	<b>779,4</b>	<b>299,2</b>	<b>69,66</b>	<b>5,72</b>	<b>25,91</b>
<b>ВТОРНИК</b>										
1	Запеканка из печени с соусом сметанным.	80/30	20,68	18,81	7,59	284,9	11,2	16	4,56	6,48
2	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22,05	112,5	40,5	30	1,05	5,55
3	Ватрушка с творогом	75	8,85	3,28	52,26	273,8	68,3	29,12	1,22	0,15
4	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	42,6	27,3	0,89	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,54</b>	<b>24,19</b>	<b>124,69</b>	<b>863,59</b>	<b>168,6</b>	<b>106,62</b>	<b>8,05</b>	<b>13,18</b>
<b>СРЕДА</b>										
1	Овощи свежие	60	0,21	0,06	1,14	6,6	10,2	8,4	0,15	2,1
2	Гуляш из говядины	80/50	13,9	6,5	42	132	21,5	31	3,8	4,9
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	8,74	6,61	151,5	17,23	138,75	4,66	
4	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3		16,2	60	15,88	11,96	2,15	3,45
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,21</b>	<b>16,2</b>	<b>80,85</b>	<b>428,7</b>	<b>70,81</b>	<b>194,31</b>	<b>11,09</b>	<b>10,45</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
1	Котлеты рыбные любительские с маслом	80	10,66	3,18	5,45	92,98	28,28	46,13	1,03	1,52
2	Картофель и овощи, тушенный в соусе	150/30	3,4	9,5	25,29	205,2	28,99	36,6	1,42	28,51
3	Булочка домашняя	50	3,6	5,89	30,6	190,1	9,12	16,1	0,79	
4	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,4
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,96</b>	<b>19,67</b>	<b>96,44</b>	<b>658,88</b>	<b>86,39</b>	<b>111,03</b>	<b>6,37</b>	<b>30,43</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>										
1	Икра свекольная	60	1,38	4,5	7,3	78	28,5	28,2	0,91	5,7
2	Плов из говядины	80/150	27,97	23,79	38,76	481,12	38,75	46,69	4,62	2,58
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	121,94	16,7	0,51	1
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,55</b>	<b>34,19</b>	<b>93,46</b>	<b>827,72</b>	<b>195,19</b>	<b>95,79</b>	<b>6,37</b>	<b>9,28</b>
<b>ВСЕГО</b>										
			<b>131,63</b>	<b>125,55</b>	<b>502,45</b>	<b>3558,29</b>	<b>820,19</b>	<b>577,41</b>	<b>37,6</b>	<b>89,25</b>
			1,05	1,00	4,00					

Примерное циклическое меню горячих завтраков для учащихся с 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях г. Новокузнецка.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

№ п./п.	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			белки	жиры	углеводы	калорийность	Ca	Mg	Fe	C
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	24,6	9	0,42	4,2
2	Котлета "Здоровье" с соусом	80/80	10,46	12,9	62,79	208	30,03	24,52	1,34	6,4
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	8,74	6,61	151,5	17,23	138,75	4,66	
4	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	4,4	0,86	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	ИТОГО		18,6	27,93	103,93	566,5	83,11	180,87	7,61	10,7
<b>ВТОРНИК</b>										
1	Овощи свежие	60	0,21	0,06	1,14	6,6	10,2	8,4	0,15	2,1
2	Печень, тушенная в сметанном соусе	80/50	22,65	33	65,37	423,02	31,95	21,2	7,13	0,068
3	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22,05	112,5	40,5	30	1,05	5,55
4	Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	ИТОГО		29,71	36,76	125,77	725,72	149,05	70,8	8,75	8,368
<b>СРЕДА</b>										
1	Сырники с соусом сметанным	150/50	25	7,48	39,59	340,36	295,95	49,39	1,16	0,46
2	Крендель сахарный	50	3,64	6,78	30,36	195	9,42	6,12	0,53	
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	121,94	16,7	0,51	1
4	Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
	ИТОГО		34,34	20,86	122,05	819,36	459,31	90,21	6,6	21,46
<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
1	Маринад морковный	60	1,32	4,56	6,9	73,8	28,5	28,2	0,91	5,7
2	Рагу из птицы	80/150	15	14	56	290	45	50	2,25	5
3	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	42,6	27,3	0,89	1
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	ИТОГО		19,18	19,46	105,69	556,19	122,1	109,7	4,38	11,7
<b>ПЯТНИЦА</b>										
1	Овощи свежие	60	0,21	0,06	1,14	6,6	10,2	8,4	0,15	2,1
2	Бефстроганов из говядины	80/80	24,8	28,69	34,4	372,2	71,9	39,49	3,63	1,3
3	Макаронные отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	7,11	55,8	0,42	
4	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3		16,2	60	15,88	11,96	2,15	3,45
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	78,6	6	4,2	0,33	
	ИТОГО		33,13	34,94	101,96	728,49	111,09	119,85	6,68	6,85
	ВСЕГО		134,96	139,95	559,4	3396,26	924,66	571,43	34,02	59,078
			0,96	1,00	4,00					

Примерное циклическое меню горячих завтраков для учащихся с 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях г.Новокузнецка.

Наименование блюд	выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийность	Ca	Mg	Fe	C
<b>Первая неделя.</b>									
<b>Понедельник</b>									
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	17,7	119	41	15	0,7	42,5
Курица тушеная в соусе	100/50	25,09	18,98	23,81	301,7	22,38	28,76	1,84	0,61
Макароны отварные	200	7,36	7,05	47,09	281,45	9,48	74,4	0,56	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	55	12	4	0,8	2,7
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
Итого:		<b>39,15</b>	<b>36,93</b>	<b>145,6</b>	<b>914,35</b>	<b>90,86</b>	<b>126,36</b>	<b>4,23</b>	<b>45,81</b>
<b>Вторник</b>									
Салат из морской капусты	100		6,3	5,9	72,6	48	16	0,6	45
Гуляш из говядины	100/50	31,4	27,58	34,36	473,6	26,9	38,7	4,72	6,08
Каша гречневая рассыпчатая	200	6	8,66	38,82	202	22,98	185	6,22	
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	33,3	105	60,4	7	0,09	0,65
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	0,78	37,12	136,8	16,8	32,4	2,16	
Итого:		<b>43,4</b>	<b>44,92</b>	<b>149,5</b>	<b>990</b>	<b>175,08</b>	<b>279,1</b>	<b>13,79</b>	<b>51,73</b>
<b>Среда:</b>									
Овощи свежие	100	0,35	0,1	1,9	11	17	14	0,25	3,5
Шницель натуральный рубленый с маслом сливочным	100/10	19,98	29,64	33,82	570,96	16,48	37,6	2,72	
Картофельное пюре	200	4,32	7,45	31,4	208	92,65	45,97	1,85	34,6
Витаминизированный напиток	200	0,12		22,38	48,54	12,68	11	2,1	0,25
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
Фрукты свежие	150	0,8	1,6	29,6	94	32	18	4,4	20
Итого:		<b>30,17</b>	<b>40,59</b>	<b>148,9</b>	<b>1089,7</b>	<b>176,81</b>	<b>130,77</b>	<b>11,65</b>	<b>58,35</b>
<b>Четверг:</b>									
Маринад свекольный	100	1,83	10,2	13,31	142	47,5	47	1,51	9,5
Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	19,8	20,8	29,8	389	172,8	120,8	0,96	9
Рис отварной с овощами	200	4,85	4,09	45,8	362	24,8	37,05	1	3,49
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	42,6	27,3	0,89	1
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
Итого:		<b>31,64</b>	<b>36,89</b>	<b>146,6</b>	<b>1163,99</b>	<b>293,7</b>	<b>236,35</b>	<b>4,69</b>	<b>22,99</b>
<b>Пятница:</b>									
Овощи свежие	100	0,35	0,1	1,9	11	17	14	0,25	3,5
Оладьи из печени с маслом сливочным	100/10	18,87	17,28	47,8	307,1	120,62	27,25	7,25	31
Картофель тушеный с овощами	200	4,53	6,66	43,72	273,6	38,65	48,8	1,89	38,01
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3		26,38	60	15,88	11,96	2,15	3,45
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
Итого:		<b>28,65</b>	<b>25,84</b>	<b>149,6</b>	<b>808,9</b>	<b>198,15</b>	<b>106,21</b>	<b>11,87</b>	<b>75,96</b>
Всего:		<b>173,01</b>	<b>185,17</b>	<b>740,2</b>	<b>4966,94</b>	<b>934,6</b>	<b>878,79</b>	<b>46,23</b>	<b>254,84</b>
		<b>0,93</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>					

Примерное циклическое меню горячих завтраков для учащихся с 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях г.Новокузнецка.

Наименование блюд	выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийность	Ca	Mg	Fe	C
<b>Вторая неделя.</b>									
<b>Понедельник</b>									
Салат из свеклы с яблоком	100	1,22	10,17	8,94	133	32,25	18,56	4,34	15,03
Говядина тушеная	100/75	31,59	31,61	33,78	426,39	18,82	41,44	4,7	1,84
Макароны отварные	200	7,36	7,05	47,09	281,45	9,48	74,4	0,56	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	42,6	27,3	0,89	1
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>45,33</b>	<b>50,63</b>	<b>147,5</b>	<b>1111,83</b>	<b>109,15</b>	<b>165,9</b>	<b>10,82</b>	<b>17,87</b>
<b>Вторник</b>									
Овощи свежие	100	0,35	0,1	1,9	11	17	14	0,25	3,5
Рыба тушеная с овощами	140	9,32	6,4	26,18	152,6	43,5	33,99	1,04	6,59
Рис отварной	200	5,08	1,1	51,48	304	43,64	38,22	1,02	
Витаминный напиток	200	0,12		22,38	48,54	12,68	11	2,1	0,25
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>19,47</b>	<b>9,4</b>	<b>131,74</b>	<b>673,34</b>	<b>122,82</b>	<b>101,41</b>	<b>4,74</b>	<b>10,34</b>
<b>Среда:</b>									
Икра свекольная	100	2,3	7,5	12,16	130	47,5	47	1,51	9,5
Запеканка из печени с соусом сметанным	100/50	25,85	23,51	19,54	356,12	14	20	9,12	8,1
Картофельное пюре	200	4,32	7,45	29,4	208	92,65	45,97	1,85	34,6
Кисель плодоваягодный	200	0,8		25,8	108	32	16	0,6	0,4
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
<b>Итого:</b>		<b>38,67</b>	<b>41,86</b>	<b>136,3</b>	<b>1053,32</b>	<b>224,15</b>	<b>151,17</b>	<b>17,81</b>	<b>72,6</b>
<b>Четверг:</b>									
Маринад морковный	100	2,2	7,6	21,5	123	47,5	47	1,5	9,5
Биточки по - белорусски	100	19,66	27,58	49,88	334,43	38,68	26,31	2,96	1,48
Капуста свежая тушеная	200	4,73	6,04	20,12	154	124,13	42,61	1,68	105,76
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	55	12	4	0,8	2,7
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>31,39</b>	<b>43,22</b>	<b>148,5</b>	<b>823,63</b>	<b>228,31</b>	<b>124,12</b>	<b>7,27</b>	<b>119,44</b>
<b>Пятница:</b>									
Запеканка творожная с соусом молочным сладким	200/75	40,17	16,65	40,01	470,56	365,7	68,87	2,17	1,67
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	121,94	16,7	0,51	1
Булочка домашняя	50	36,14	5,89	39,66	190,16	9,12	16,1	0,79	
Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
<b>Итого:</b>		<b>82,01</b>	<b>29,14</b>	<b>131,77</b>	<b>944,72</b>	<b>528,76</b>	<b>119,67</b>	<b>7,87</b>	<b>22,67</b>
<b>Всего:</b>		<b>216,87</b>	<b>174,25</b>	<b>695,81</b>	<b>4606,84</b>	<b>1213,19</b>	<b>662,27</b>	<b>48,51</b>	<b>242,92</b>
		<b>1,24</b>	<b>1,00</b>	<b>3,99</b>					

Примерное циклическое меню горячих завтраков для учащихся с 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях г.Новокузнецка.

Наименование блюд	выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийност	Ca	Mg	Fe	C
<b>Третья неделя.</b>									
<b>Понедельник</b>									
Бутерброд горячий с сыром	60/20/30	11,7	15,63	49,52	398,92	281,4	18,9	0,36	0,21
Каша рисовая вязкая на молоке	250/10	6,22	8,75	60,17	320	81,11	18,4	0,26	0,82
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65
Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
Итого:		<b>20,12</b>	<b>27,58</b>	<b>151,6</b>	<b>917,92</b>	<b>454,91</b>	<b>62,3</b>	<b>5,11</b>	<b>21,68</b>
<b>Вторник</b>									
Маринад морковный с томатом	100	2,3	7,6	12,2	130	47,5	47,07	1,52	9,5
Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	14,8	2,75	47,31	122,75	10,01	55,45	1,1	
Макароны отварные	200	7,36	7,05	47,09	281,45	9,48	74,4	0,56	
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3		16,2	60	15,88	11,96	2,15	3,45
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
Итого:		<b>29,36</b>	<b>19,2</b>	<b>152,6</b>	<b>751,4</b>	<b>88,87</b>	<b>193,08</b>	<b>5,66</b>	<b>12,95</b>
<b>Среда:</b>									
Овощи свежие	100	0,83	5,05	5,31	70,01	45,5	17,16	30,5	42,5
Печень по - строгоновски	100/50	33,31	45,35	56,91	528,78	39,94	26,5	8,91	0,085
Картофельное пюре	200	4,32	7,45	31,4	208	92,65	45,97	1,85	34,6
Напиток из шиповника	200	0,68		37,82	46,87	13,5	4	5,65	240
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	21,01	46,87	13,5	4	5,65	240
Итого:		<b>43,74</b>	<b>59,65</b>	<b>152,5</b>	<b>900,53</b>	<b>205,09</b>	<b>97,63</b>	<b>52,56</b>	<b>557,185</b>
<b>Четверг:</b>									
Маринад свекольный	100	1,83	10,2	13,31	142	47,5	47	1,51	9,5
Курица запеченная с маслом	100/5	27,99	28,71	76,25	361,42	26,86	28,61	1,95	0,03
Капуста тушенная	200	4,73	6,04	20,12	154	124,13	42,61	1,68	105,76
Витаминизированный напиток	200	0,12		22,38	48,54	12,68	11	2,1	0,25
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	21,01	46,87	13,5	4	5,65	240
Итого:		<b>39,27</b>	<b>46,75</b>	<b>153,1</b>	<b>752,83</b>	<b>224,67</b>	<b>133,22</b>	<b>12,89</b>	<b>355,54</b>
<b>Пятница:</b>									
Овощи свежие	100	0,83	5,05	5,31	70,01	45,5	17,16	30,5	42,5
Жаркое по - домашнему	100/200	30,73	23,63	62,08	455,56	39,51	70,69	5,71	35,61
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	55	12	4	0,8	2,7
Булочка дорожная	50	3,44	6,66	35,9	287,5	10,13	15,24	0,75	
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	21,01	46,87	13,5	4	5,65	240
Итого:		<b>39,8</b>	<b>37,34</b>	<b>151,5</b>	<b>914,94</b>	<b>120,64</b>	<b>111,09</b>	<b>43,41</b>	<b>320,81</b>
Всего:		<b>172,29</b>	<b>190,52</b>	<b>761,3</b>	<b>4237,62</b>	<b>1094,18</b>	<b>597,32</b>	<b>119,63</b>	<b>1268,165</b>
		<b>0,90</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>					

Примерное циклическое меню горячих завтраков для учащихся с 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях г.Новокузнецка.

Наименование блюд	выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийность	Ca	Mg	Fe	C
<b>Четвертая неделя.</b>									
<b>Понедельник</b>									
Печень тушенная в сметанном соусе	100/50	28,31	21,6	67,76	340	183,25	36,2	10,68	52,23
Пшеница гречневая рассыпчатая	200	6	11,66	18,94	202	22,98	185	6,22	
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3		16,2	60	15,88	11,96	2,15	3,45
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
Фрукты свежие	150	0,8	1,6	19,6	94	32	18	4,4	20
<b>Итого:</b>		<b>40,01</b>	<b>36,66</b>	<b>152,3</b>	<b>853,2</b>	<b>260,11</b>	<b>255,36</b>	<b>23,78</b>	<b>75,68</b>
<b>Вторник</b>									
Маринад морковный	100	2,2	7,6	11,5	123	47,5	47	1,51	9,5
Полубцы "ленивые" с мясом, рисом в сметанном соусе	200/100	19,68	20,07	14,79	318,63	78,9	42,33	3,75	64,2
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	42,6	27,3	0,89	1
Хлебобулочные изделия обыкновенные	50	3,92	3,05	29,41	160,8	10,49	17,59	0,92	
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>30,96</b>	<b>32,52</b>	<b>113,4</b>	<b>873,42</b>	<b>185,49</b>	<b>138,42</b>	<b>7,4</b>	<b>74,7</b>
<b>Среда:</b>									
Овощи свежие	100	0,35	0,1	1,9	11	17	14	0,25	3,5
Пирожки рубленые с маслом сливочным	100/10	8,9	16,74	38,66	252,5	20	30,25	2,03	1,35
Пюре картофельное	200	4,32	7,45	29,4	208	92,65	45,97	1,85	34,6
Напиток витаминизированный	200	0,12		12,04	48,54	12,68	11	2,1	0,25
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>18,29</b>	<b>26,09</b>	<b>111,8</b>	<b>677,24</b>	<b>148,33</b>	<b>105,42</b>	<b>6,56</b>	<b>39,7</b>
<b>Четверг:</b>									
Маринад свекольный	100	1,83	10,2	10	142	47,5	47	1,51	9,5
Пирожки "Царская" с маслом	100/5	24,14	5,7	5,3	114,4	18	32	3	
Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,05	47,09	281,45	9,48	74,4	0,56	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	55	12	4	0,8	2,7
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>38,13</b>	<b>24,95</b>	<b>119,39</b>	<b>750,05</b>	<b>92,98</b>	<b>161,6</b>	<b>6,2</b>	<b>12,2</b>
<b>Пятница:</b>									
Овощи свежие	100	0,35	0,1	1,9	11	17	14	0,25	3,5
Пирожки картофельные с мясом, маслом сливочным	100/200/10	24,45	27,6	53,7	573	48,93	96,84	6,85	49,5
Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65
Хлеб пшеничный или ржаной	60	4,6	1,8	29,8	157,2	6	4,2	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>30,8</b>	<b>31,1</b>	<b>107,71</b>	<b>846,2</b>	<b>132,33</b>	<b>122,04</b>	<b>7,52</b>	<b>53,65</b>
<b>Всего:</b>		<b>158,19</b>	<b>151,32</b>	<b>604,6</b>	<b>4000,11</b>	<b>819,24</b>	<b>782,84</b>	<b>51,46</b>	<b>255,93</b>
		<b>1,05</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>					