

Утверждаю:



Директор филиала ООО "Город Кафе"
Прозина Е.С.

2021г



Руководитель образовательного
учреждения

2021г

К ПРИМЕРНОМУ /ЦИКЛИЧНОМУ/ МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА К ЗАВТРАКАМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

ШКОЛ Г. КАЛУГА 2021Г

Дополнительные горячие блюда к завтракам примерного циклического меню для обучающихся образовательных школ г.Калуга 2021 год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			Са	Мг	Р	Fe			В1	С	А	Е						

Завтрак понедельник Недела

413	Колбаса отварная	90	11,50	20,02	1,30	231,80	26,1	19,8	160,5	1,5	0,1	0,32	9,02	0,27
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Итого:		13,40	21,62	18,70	324,60	87,50	26,45	213,25	1,80	0,12	0,70	19,47	7,39

Завтрак вторник Недела

Фирм	Сеченики "Детские"	90	5,92	8,22	4,02	115,25	22,88	9,92	58,49	0,6	17,27	2,46	0,03	3,86
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого:		6,12	8,27	19,05	176,65	28,28	14,32	66,69	1,40	17,28	3,06	0,53	3,86

Завтрак среда Недела

1/6	Дйцо отварное	40	6,80	4,70	4,10	86,50	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
	Г оршек зеленый порционн	60	3,45	8,02	4,46	103,81	126,27	13,3	75,98	0,59	0,01	4,5	45,82	2,27
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого:		10,27	12,72	34,72	295,49	156,98	18,10	168,86	1,62	100	4,74	45,85	2,27

Завтрак четверг Недела

16/3	Свекла, тушеная с яблоком в сметанном соусе	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,92	24,9	1,02	0,01	12	14,7	0,2
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого:		1,26	1,95	23,74	117,90	30,14	16,72	33,90	1,82	0,01	28,00	15,20	0,21

Завтрак пятница Недела

302	Каша манная молочная с маслом сливочным 200/5	205	5,80	7,24	35,60	231,30	120,3	18,7	111	0,42	0,08	0,72	46,15	1,1
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		8,81	10,12	53,50	338,12	264,70	59,24	221,46	1,12	12,08	1,10	46,20	8,22

Завтрак суббота Недела

335	Морковь тушеная с яблоками	60	3,45	8,02	4,46	103,81	126,27	13,3	75,98	0,59	0,01	4,5	45,82	2,27
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		6,46	10,90	22,36	210,63	270,67	53,84	186,44	1,29	12,01	4,88	45,87	9,39

Завтрак понедельник Недела

735	Блинты фаршированные	60	4,36	4,32	21,71	146,86	38,44	8,74	50,2	0,5	9,86	3,81	0,06	2,54
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		7,37	7,20	39,61	253,68	182,84	49,28	160,66	1,20	21,86	4,19	0,11	9,66

Завтрак вторник Недела

6	Горячий бутерброд с колбасой и сыром 50/30/10	90	10,19	10,70	26,50	243,70	118,9	18,11	140,04	1,2	0,12	1,01	43,08	0,9
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		13,20	13,58	44,40	350,52	163,30	22,65	250,50	1,90	0,24	1,39	48,13	1,80

Итого:		13,20	13,58	44,40	350,52	263,30	58,65	250,50	1,90	12,12	1,39	43,13	8,02
--------	--	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	-------	------	-------	------

Завтрак среда 2неделя

302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200/5	205	9,20	10,20	48,06	320,80	152,7	73,1	267,7	2,1	0,2	0,89	47,1	1,5
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого:		9,22	10,20	74,22	425,98	161,41	73,10	283,78	2,13	0,20	0,89	47,10	1,672

Завтрак четверг 2неделя

685	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным 200/5	205	7,10	7,90	50,20	301,10	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого:		7,30	7,95	65,23	362,50	126,60	49,10	183,50	1,82	0,11	0,94	47,10	0,80

Завтрак пятница 2неделя

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/5	205	8,40	7,60	52,30	312,70	245,5	39,2	216,2	1,1	0,1	0,04	52,2	3,6
692	Кофейный напиток на молоке 200	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		11,41	10,48	70,20	419,52	389,90	79,74	326,66	1,80	12,10	0,42	52,25	10,72

Завтрак суббота 2неделя

135	Свекла, тушенная с яблоком в сметанном соусе	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,7	24,9	1,02	0,01	3,76	14,7	0,25
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого:		1,26	1,95	23,74	117,90	30,14	16,50	33,90	1,82	0,01	19,76	15,20	0,26

Завтрак понедельник 3неделя

422	Запеканка рисовая с яблоками	75	3,13	2,80	21,50	124,60	50,04	16,5	68,4	1,01	0,046	7,03	18,1	0,6
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого:		6,14	5,68	39,40	231,42	194,44	57,04	178,86	1,71	12,05	7,41	18,15	7,72

Завтрак вторник 3неделя

фирм	Сеченики "Легкие"	90	5,92	8,22	4,02	115,25	22,88	9,92	58,49	0,6	17,27	2,46	0,03	3,86
68	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
	Итого:		6,12	8,27	19,05	176,65	28,28	14,32	66,69	1,40	17,28	3,06	0,53	3,86

Завтрак среда 3неделя

1/6	Дайчо отварное	40	6,80	4,70	4,10	86,50	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
	Г орошек зеленый порционно	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,7	24,9	1,02	0,01	3,76	14,7	0,25
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого:		7,85	6,60	38,86	247,58	54,01	16,50	117,78	2,05	100	4,00	14,73	0,25

Завтрак четверг 3неделя

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/5	205	8,40	7,60	52,30	312,70	245,5	39,2	216,2	1,1	0,1	0,04	52,2	3,6
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0

Итого:		8,60	7,65	67,33	374,10	250,90	43,60	224,40	1,90	0,11	0,64	52,70	3,60
--------	--	------	------	-------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	-------	------

Завтрак пятница 4неделя

735	Блины фаршированные	60	4,36	4,32	21,71	146,86	38,44	8,74	50,2	0,5	9,86	3,81	0,06	2,54
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7/15	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
Итого:			4,59	4,37	36,85	208,86	45,28	13,54	59,20	1,30	9,86	19,81	0,56	2,55

Завтрак суббота 3неделя

228а	Драчена с колбаской	150	17,90	25,75	13,40	357,40	99,7	26,2	266,7	2,8	0,1	0,31	245,1	1,7
692	Кофейный напиток на молоке 200	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
Итого:			20,91	28,63	31,30	464,22	244,10	66,74	377,16	3,50	12,10	0,69	245,2	8,82

Завтрак понедельник 4неделя

413	Колбаса отварная	90	11,50	20,02	1,30	231,80	26,1	19,8	160,5	1,5	0,1	0,32	9,02	0,27
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
Итого:			11,70	20,07	16,33	293,20	31,50	24,20	168,70	2,30	0,11	0,92	9,52	0,27

Завтрак вторник 4неделя

304	Каша Боярекая 200/5	205	10,20	22,10	55,80	463,80	179	60	25,4	2,2	0,2	0,36	159,4	2,8
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
Итого:			13,21	24,98	73,70	570,62	323,40	100,5	135,86	2,90	12,20	0,74	159,5	9,92

Завтрак среда 4неделя

6	Горячий бутерброд с колбасой и сыром 50/30/10	90	10,19	10,70	26,50	243,70	118,9	18,11	140,04	1,2	0,12	1,01	43,08	0,9
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
Итого:			10,21	10,70	52,66	348,88	127,61	18,11	156,12	1,23	0,12	1,01	43,08	0,90

Завтрак четверг 4неделя

161	Суп Молочный с крупой	205	3,69	7,59	15,70	141,20	115,03	19,3	103,5	0,2	0,04	0,2	46,1	0,7
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
Итого:			3,89	7,64	30,73	202,60	120,43	23,70	111,70	1,00	0,05	0,80	46,60	0,70

Завтрак пятница 4неделя

302	Каша манная молочная с маслом сливочным 200/5	205	7,30	7,56	40,03	261,39	125,69	20,78	118,69	0,57	49,18	0,72	0,09	0,51
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,03	61,40	5,4	4,4	8,2	0,8	0,007	0,6	0,5	0
Итого:			7,50	7,61	55,06	322,79	131,09	25,18	126,89	1,37	49,19	1,32	0,59	0,51

Завтрак суббота 4неделя

135	Свекла, тушенная с яблоком в сметанном соусе	60	1,03	1,90	8,60	55,90	23,3	11,7	24,9	1,02	0,01	3,76	14,7	0,25
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
Итого:			4,04	4,78	26,50	162,72	167,70	52,24	135,36	1,72	12,01	4,14	14,75	7,37

ВТ.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.: ДеЛитпринт, 2007г. Скурихины И.М. Утешан В.А.