

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Исмаилов Т.Х.

Исмаилов Т.Х.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков в размере 86,45 руб. в день на 2025г.

День: 1 период

Неделя: первая

СОГЛАСОВАНО

Директор

Исмаилов Т.Х.



Возрастная категория: Дети с 12 и старше

N	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетич. чекская	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
					гр.,мл.	(г)	ценность	B 1	C	A	Fe	Ca	P	Mg	F	Цена					
реп.	блюда																				
			B	Ж	У	(ккал)															
1	2	3			5	6 7		8		9	10		11		12	13	14		15		
	Завтрак																				
54-19к	Суп молочный с Крутой	250	6,88	5,68	22,33	320,10	0,08	0,91	29,75	0,45		189,50	153,00	24,25	39,75				45,00		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00						
	Хлеб	60	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00						
	Кондитерское изделие в шоколаде	40	3,60	4,40	28,00	294,00	0,20	12,00	0,00	0,00	134,00	112,00	21,00	6,00	30,45						
	Итого:	550	13,68	10,38	76,53	680,00	0,34	12,95	30,05	1,70	337,20	307,00	62,25	46,55	86,45						

Сборник рецептур блюд и типовых меню для общепитательных организаций, г.Новосибирск, 2021г.

День: 2 второй

Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с 12 и старше.

N	Прием пищи, рец.	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
					В 1	С	А	Fe	Ca	P	Mg	F	Цена							
	Блюда																			
			Б	Ж	У															
						(ккал)														
1	2	3			5	6	7		8	9	10		11	12	13		14		15	
	Завтрак																			
	курица тушеная с Морковью	100	14,10	5,70	4,40	362,10	0,04	1,30	286,00	1,00	23,00	112,00	55,00	95,00	55,45					
54-25м	Макароньы отварные с маслом	200	5,40	4,90	32,80	252,00	0,06	0,00	18,40	0,73	12,00	41,00	7,20	12,00	20,00					
54-1г	Чай с сахаром																			
54-2гн		200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00					
	Хлеб	50	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00					
	Итого:	550	22,70	10,90	63,40	680,00	0,16	1,34	304,70	2,98	48,70	195,00	79,20	107,80	86,45					

Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 3 третий

Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с 12 и старше

Дополнительная информация: Анализы и исследования																	
N	Прием пищи.	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные			
рецепт	наименование	порции	вещества			чекская									порции		
	блюда	гр., мл.	(г)			ценность									Цена		
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
54-16м	Тфтели из говядины, соус	110	8,70	8,80	4,80	163,10	0,08	0,28	1,11	1,18	16,00	92,00	13,00	1,18	46,45		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,30	6,30	36,00	451,00	0,33	0,00	19,20	4,04	15,00	181,00	120,00	16,00	29,00		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00		
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00		
	Итого:	550	20,20	15,40	67,00	680,00	0,47	0,32	20,61	6,47	44,70	315,00	150,00	17,98	86,45		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных организаций, г. Новосибирск, 2021г.

День: 4 четвёртый

Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с 12 и старше.

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценнос- ть	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
54-16з	Винегрет овощной из свеклы	100	0,60	5,30	4,10	277,10	0,01	2,26	72,90	0,00	12,00	21,00	9,70	12,00	14,45				
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	337,00	0,13	11,30	260,00	2,47	32,00	193,00	93,00	156,00	61,00				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00				
	Хлеб	60	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00				
	Итого:	560	24,70	12,60	47,90	680,00	0,20	13,60	333,20	3,72	57,70	256,00	119,70	168,80	86,45				

Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021г.

День: 5 пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с 12 и старше.

N реп.	Применение пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
					B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
	блюда	гр.,мл.	(г)	Ценность																
			Б	Ж	У	(ккал)														
2				4	5	6	7													
	Завтрак	3						8		9	10	11	12	13	14	15				
54-11м	Плов с отварной говядиной	250	15,30	14,70	38,60	591,00	0,19	0,72	0,72		82,00	20,00	193,00	44,00	2,20	70,00				
54-2гн	Чай с сахаром с лимоном	210	0,20	0,00	6,50	49,90	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	12,45					
	Хлеб	90	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00					
	Итого:	550	18,50	15,00	64,80	680,00	0,25	0,76	1,02	83,25	33,70	235,00	61,00	3,00	86,45					

Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных организаций, г.Новосибирск, 2021г.

День: 6 шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с 12 и старше

Возрастная категория: дети с 12 месяцев																				
N	Пример пищи, рец.	Масса порции гр., мл.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена	
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак																			
	Котлета из говядины, соус белый основной																			
54/4м		110	13,70	13,10	12,40	163,10	0,05	0,09	16,60	1,10	30,00	138,00	20,00	46,00				48,00		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,30	6,30	36,00	451,00	0,33	0,00	19,20	4,04	15,00	181,00	120,00	16,00				27,45		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00				7,00		
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				4,00		
	Итого:	550	25,20	19,70	74,60	680,00	0,44	0,13	36,10	6,39	58,70	361,00	157,00	62,80				86,45		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных организациях г. Новосибирск, 2021г.

День: 7 седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети с 12 и старше.

N	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр., мл.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	Завтрак																					
54-23к	Каша жидкая молочная	250	6,80	5,80	32,10	320,10	0,12	0,52	26,70	1,78	124,00	176,00	123,00	20,00								45,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00								7,00
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80								4,00
	Кондитерское изделие в шоколаде	60	3,60	4,40	28,00	294,00	0,20	12,00	0,00	0,00	134,00	112,00	21,00	6,00								30,45
	Итого:	550	13,60	10,50	86,30	680,00	0,38	12,56	27,00	3,03	271,70	330,00	161,00	26,80								86,45

Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 8 восьмой
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с 12 и старше.

N рек.	П прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	Завтрак																					
54/5м	Котлета из птицы , соус	110	14,40	3,20	10,10	362,10	0,05	0,47	4,72	0,40	22,00	108,00	48,00	58,45								
54/з	красный основной																			55,45		
54-1г	Макароны отварные с маслом	200	5,40	4,90	32,80	252,00	0,06	0,00	18,40	0,73	12,00	41,00	7,20	12,00						20,00		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00						7,00		
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						4,00		
	Итого:	550	23,00	8,40	69,10	680,00	0,17	0,51	23,42	2,38	47,70	191,00	72,20	71,25						86,45		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных организаций, г.Новосибирск, 2021г.

День: 9 девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети с 12 и старше.

N		Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена	
реж.	блюда	гр.,мл.	(г)	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б																
1	2	3		4	5	6	7		8	9	10		11		12	13		14	15
	Завтрак																		
54/11р	Рыба тушеная с овощами	110	9,60	5,20	4,40	328,10	0,06	1,91	221,00	1,80	30,10	146,00	39,00	442,00					
54/7г	Рис отварной	200	3,50	4,80	35,00	286,00	0,03	0,00	18,40	0,70	6,70	70,00	23,00	26,00					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00					
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
	Итого:	550	16,30	10,30	65,60	680,00	0,15	1,95	239,70	3,75	50,50	258,00	79,00	468,80					

Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 10 Десятый

Неделя: вторая

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с 12 и старше.

Возрастная категория: Дети с 12 и старше.																	
N	Пример пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)		
реп.		гр., мл.	(г)		B 1	C	A	Fe	Ca	P	Mg	F		Цена			
	блюда																
			Б	Ж	У												
1	2	3			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
54/28м	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	300	24,80	6,20	17,60	614,10	0,14	10,30	32,70	0,70	25,00	216,00	101,00	2,29	75,45		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00		
	Хлеб	50	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00		
	Итого:	550	28,00	6,50	43,80	680,00	0,20	10,34	33,00	1,95	38,70	258,00	118,00	3,09	86,45		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных организаций, г. Новосибирск, 2021г.