Утверждаю:

Директор
МАОУ "СОШ № 73 .Челябинска"

Л.Е.Шевчук

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для обучающихся в возрастной группе с 11 лет и старше в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 73 г.Челябинска"

Разработано:

Шеф.повар Е.Ю.Еремеева

Бухгалтер по питанию Н.С.Успанова

МАОУ "СОШ № 73 г.Челябинска"
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,32	0,09		200	108	10	0,22
262(1)	Каша молочная "5 злаков" с маслом	200/10	6,1	12,4	30,8	257,2	0,18	1,3	20	0,54	142,4	4,76	39,82	1,29
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,04	15			24			3,3
642(1)	Какао с молоком	200	3,8	4	26,5	136	0,06	1,95	0,05		123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**530**	**19**	**24,3**	**96,9**	**663,7**	**0,35**	**18,57**	**20,1**	**0,54**	**499,4**	**261,3**	**78,82**	**6,36**
	День 2 (вторник)													
	Икра кабачковая	50	0,4	2	2,2	27,5	0,03	7,5	20		13,8	16,2	10,3	0,45
50(2)	Бифштекс по-домашнему	80	19,3	19,3	6,2	275,8	0,05	1,04			13,2	27,6	168,9	1,21
469(1)	Макаронные изд.отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,3	0,93	12,4	50,67	9,07	0,04
585(1)	Компот из свежих яблок ,витамин С	200	0,2	0,2	27,9	109	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**580**	**31,3**	**29,4**	**111,7**	**824,8**	**0,15**	**15,14**	**42,3**	**0,93**	**56,28**	**131,4**	**198,9**	**3,2**
	День 3 (среда)													
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0	1,7	7	0,02	5	0,03		11,5	21	7	0,3
444 (1)	Гуляш из мяса птицы	75/25	15,1	22,1	11,9	157,5	0,01	2,15	0,15		9,04	8,09	3,48	0,23
465(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,09		15,33	109,8	36,04	0,73
629(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**607**	**25**	**31,7**	**108,4**	**659,5**	**0,14**	**9,95**	**0,27**	**0,01**	**49,18**	**172,9**	**54,36**	**1,9**
	День 4 (четверг)													
	Зеленый горошек	50	2,5	0,2	6,3	36,5		5			10	30,8	10,8	
309(1)	Горбуша тушеная с овощами	100/25	13,9	4,3	8,7	217,7	0,03	4,81	2,6		26,44	24,88	15	0,46
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,3	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
ТТК150	Напиток из смородины	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**625**	**24,3**	**14,6**	**96,4**	**681,4**	**0,27**	**85,11**	**24,9**	**0,2**	**94,42**	**172,6**	**65,6**	**2,71**
	День 5 (пятница)													
6(2)	Салат из свежей капусты	50	0,8	5,1	3,6	62,9		22,5			31,7	17,5	9,2	
53(2)	Биточек "Солнышко"	100	18,6	21,2	10,4	303,9	0,01		0,04		7,56	26,4	1,65	0,35
463(1)	Каша гречневая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,45	11,71	146,7	96,87	3,27
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**600**	**32,4**	**35,6**	**108,4**	**915,7**	**0,28**	**22,5**	**28**	**0,45**	**61,42**	**223,1**	**114,7**	**4,21**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**2942**	**132**	**135,6**	**521,8**	**3745,1**	**1,19**	**151,3**	**116**	**2,13**	**760,7**	**961,2**	**512,4**	**18,3**

МАОУ "СОШ № 73 г.Челябинска"
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет и-ческая ценност	Витамины (мл.				Минеральные вещества (мл.			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,32	0,09		200	108	10	0,22
284(1)	Омлет натуральный	105	11	14,1	2	178,6	0,01	0,39	0,26		80,6	181,5	13,8	2,03
	Банан	180	2,7	0,2	34,6	160,2	0,05	29,7	0,05		28,8	19,8	16,2	3,96
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**555**	**22,2**	**21,6**	**76,5**	**598,7**	**0,13**	**30,4**	**0,4**	**0**	**319,85**	**341,8**	**47**	**6,8**
	День 2 (вторник)													
	Кукуруза консервированная	50	1,4	0,4	8,1	39,5	0,01	2,4	1		21	20,5	6,5	0,18
ттк112	Котлета куриная	100	14,9	17,6	12,4	265,9		0,31		2,2	34,2	10,5	2,24	0,39
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,27	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
932(3)	Компот из кураги, витамин С	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**600**	**24,9**	**28,1**	**110,3**	**769,5**	**0,24**	**32,5**	**24,27**	**2,4**	**143,74**	**176,9**	**69,54**	**3,44**
	День 3 (среда)													
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0	1,7	7	0,02	5	0,03		11,5	21	7	0,3
439(1)	Цыпленок отварной	130	14,7	13,4	5,8	360,8	0,1	0,39	0,09		33,03	233,73	26,16	2,33
469(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,93	12,4	50,67	9,07	0,04
630(1)	Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	28,7	91,7	13,7	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**630**	**27,9**	**22,9**	**111,6**	**872**	**13,9**	**5,4**	**22,69**	**0,93**	**130,24**	**387,75**	**60,09**	**4,07**
	День 4 (четверг)													
	Зеленый горошек	50	2,5	0,2	6,3	36,5		5			10	30,8	10,8	
403 (1	Плов из свинины	275	18,3	67,5	51,7	891,9		5,8	2,8		34,4	129,3	50,9	1,4
ТТК150	Напиток фруктовый, витамин С	200	0,1	0,1	28,5	11,8	0,01	6,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**575**	**24,8**	**69,3**	**111,4**	**1071,2**	**0,07**	**17,3**	**2,8**	**0**	**55,84**	**192,6**	**68,7**	**2,33**
	День 5 (пятница)													
	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	74,7	0,1				1,2	1,9	0,04	0,02
297(1)	Запеканка творожная со сгущ.молоком	170/30	26,5	17,4	52,7	510,1	0,11	1,21	22,73	0,24	389,1	11,9	2	0,95
	Мандарин	100	0,8	0,3	11,2	40	0,04	60	0,05		34	23	13	0,3
629(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**567**	**31,3**	**27,4**	**104,1**	**815**	**0,31**	**64**	**22,78**	**0,25**	**437,61**	**70,84**	**22,88**	**1,91**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**2927**	**131,1**	**169,3**	**513,9**	**4126,4**	**14,6**	**150**	**72,94**	**3,58**	**1087,3**	**1169,89**	**268,21**	**18,5**

МАОУ "СОШ № 73 г.Челябинска"
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.				Минеральные вещества (мл.			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,32	0,1		200	108	10	0,22
36(2)	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	7,1	12,3	43,3	313,8	0,16	1,26	20	0,22	130,1	93,67	31,97	1,06
	Банан	180	2,7	0,2	34,6	160,2	0,05	29,7	0,1		28,8	19,8	16,2	3,96
1024(3)	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,7	25	102,8	0,03	0,65			64,28	90	14	0,39
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**660**	**20,1**	**21,5**	**127,8**	**779,8**	**0,31**	**31,93**	**20**	**0,22**	**433,2**	**343,97**	**79,17**	**6,18**
	День 2 (вторник)													
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0	1,7	7	0,02	5	0		11,5	21	7	0,3
444 (1)	Гуляш из мяса птицы	75/25	15,1	22,1	11,9	157,5	0,01	2,15	0,2		9,04	8,09	3,48	0,23
463(1)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,45	11,71	146,68	96,87	3,27
629(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**607**	**28,6**	**31,4**	**108,2**	**715,7**	**0,3**	**9,95**	**28**	**0,46**	**45,56**	**209,81**	**115,19**	**4,44**
	День 3 (среда)													
	Зеленый горошек	50	2,5	0,2	6,3	36,5		5			10	30,8	10,8	
416(1)	Котлета рублен.из говядины	100	16,6	18,8	17,1	306					9	2,5		
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
932(3)	Компот из кураги, витамин С	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**600**	**27,7**	**29,1**	**113,2**	**806,6**	**0,23**	**34,8**	**23**	**0,2**	**107,5**	**179,2**	**71,6**	**2,87**
	День 4 (четверг)													
6(2)	Салат из свежей капусты	50	0,8	5,1	3,6	62,9		22,5			31,7	17,5	9,2	
42(2)	Горбуша тушеная в сметане	100/25	15,8	20,3	3,5	249,2	0,03	0,1	0,1		21,68	50,58	4,48	0,58
465(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,1		15,33	109,77	36,04	0,73
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**625**	**26**	**35**	**101,7**	**804,8**	**0,14**	**22,6**	**0,1**	**0**	**79,16**	**210,35**	**56,72**	**1,9**
	День 5 (пятница)													
	Икра кабачковая	50	0,4	2	2,2	27,5	0,03	7,5	20		13,8	16,2	10,3	0,45
53(2)	Биточек "Солнышко"	100	18,6	21,2	10,4	303,9	0,01		0		7,56	26,4	1,65	0,35
469(1)	Макаронные изд. отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22	0,93	12,4	50,67	9,07	0,04
ТТК150	Напиток смородиновый	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**600**	**30,7**	**31,2**	**105,9**	**816,2**	**0,11**	**54**	**42**	**0,93**	**45,2**	**125,77**	**28,02**	**1,77**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**3092**	**133,1**	**148**	**556,8**	**3923,1**	**1,09**	**153,3**	**114**	**1,81**	**710,7**	**1069,1**	**350,7**	**17,1**

МАОУ "СОШ № 73 г.Челябинска"
Неделя: четвертая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.				Минеральные вещества (мл.			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,32	0,09		200	108	10	0,22
262(1)	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,2	11,9	32	259,6	0,22	1,1	16,4	0,4	122,5	4,41	35,1	1
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,04	15			24			3,3
630(1)	Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	28,7	91,7	13,68	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**630**	**16,7**	**21,4**	**100,3**	**621,8**	**14,01**	**16,43**	**16,8**	**0,4**	**419,81**	**194,76**	**62,96**	**5,92**
	День 2 (вторник)													
	Кукуруза консервированная	50	1,4	0,4	8,1	39,5	0,01	2,4	1		21	20,5	6,5	0,18
401(1)	Гуляш из свинины	75/25	13,1	61,2	1,7	610,9	0,7	2,67		2,7	15,85	12,68	2,82	1,8
465(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,09		15,33	109,77	36,04	0,73
ТТК150	Напиток фруктовый,витамин С	200	0,1	0,1	28,5	11,8	0,01	6,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**600**	**24**	**71,3**	**117,9**	**1098**	**0,83**	**11,57**	**1,09**	**2,7**	**63,62**	**175,45**	**52,36**	**3,64**
	День 3 (среда)													
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0	1,7	7	0,02	5	0,03		11,5	21	7	0,3
439(1)	Окорочок тушеный с овощами	130/25	30,2	24,5	2,2	385,2					95,3	3,5	36,4	1,73
463(1)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,5	11,71	146,68	96,87	3,27
629(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**662**	**43,7**	**33,8**	**98,5**	**943,4**	**0,29**	**7,8**	**28**	**0,5**	**131,82**	**205,22**	**148,11**	**5,94**
	День 4 (четверг)													
	Зеленый горошек	50	2,5	0,2	6,3	36,5		5			10	30,8	10,8	
309(1)	Минтай тушеный с овощами	100/25	16,9	11,4	8,7	129,2		5,4	2,6		28	26,63	16	
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,3	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
	Йогурт	200	9,6	2	36,4	192	0,06	1,2	40	0,1	244	182	28	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**625**	**36,6**	**23,6**	**114,9**	**712,6**	**0,29**	**40,4**	**64,9**	**0,3**	**338,54**	**356,33**	**94,6**	**2,07**
	День 5 (пятница)													
	Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	74,7	0,1				1,2	1,9	0,04	0,02
297(1)	Запеканка творожная со сгущ.молоком	170/30	26,5	17,4	52,7	510,1	0,11	1,21	22,7	0,2	389,1	11,9	2	0,95
	Мандарин	100	0,8	0,3	11,2	40	0,04	60	0,05		34	23	13	0,3
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,06				10	32,5	7	0,55
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**560**	**31,2**	**27,4**	**103,9**	**812,7**	**0,31**	**61,21**	**22,78**	**0,2**	**434,75**	**69,3**	**22,04**	**1,86**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**3077**	**152,2**	**177,5**	**535,5**	**4188,5**	**15,73**	**137,41**	**133,6**	**4**	**1388,54**	**1001,06**	**380,07**	**19,43**
	Энергетическая и пищевая ценность за месяц	**12038**	**548,4**	**630,6**	**2128**	**15983,1**	**32,62**	**591,59**	**436,1**	**12**	**3947,21**	**4201,24**	**1511,38**	**73,52**
	Итого за месяц соотношение	**602**	**1**	**1,1**	**4**									

Примечание: в графе " № рецептуры" в скобках указан номер сборника рецептур
(1) -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществен. питания 1994г.Москва

(2) -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области 2005г. Челябинск

(3) -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществен. питания 1983г.Москва

(4) -Сборник рецептур мучных кондит.изд.для предприятий общественного питания 1986г. Москва

ТТК КП -Технико-технологические карточки ЗАО "Школьное питание" 2008г. Челябинск