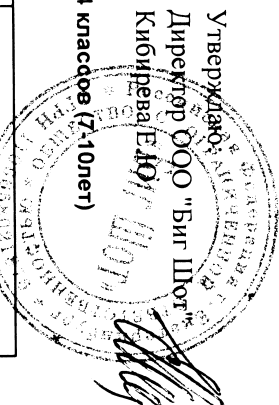


Утверждаю:
 Директор ГБОУ СО «УМК»
 Архангельская Э.Г.

Примерное двухнедельное меню завтраков для учащихся Уральского музыкального колледжа 1-4 классов (7-10 лет)
 На 2021-2022 учебный год



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
1-ая неделя																
1-ый день, Понедельник																
289/2004	Каша рисовая с маслом	200	4,8	7	51,6	288	0,02				1	10	51	18		
807/2004	Сосиска в тесте	100	10,5	18,7	27	316,6	0,1				1,3	27	120	14		
713/2004	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	0,27				0,06	0,06	23,4	7,38		
	расчет		15,5	25,7	92,6	660,6	0,39	0	0	2,3	37,06	194,4	39,38			
2-ой день, вторник																
525/2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	12,8	122,6	0,08		8,8	20	1,5	38,9	59,8	17		
472/2004	Тертеля мясная	80	10,7	22,1	6,9	269,6					0,5	60	146	15		
	Свежий огурец	30	0,2		0,2	4,2	0,03		10	10	0,1	23	42	14		
802/2004	Ватрушка с повидлом	80	7,8	3,2	14,2	124,3	0,1		1,7	57,2	0,95	77,3	179,3	33,09		
713/2004	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	0,27				0,06	0,06	23,4	7,38		
	расчет		22,1	32,2	48,1	576,7	0,21	18,8	30	3,05	199,26	450,5	86,47			
3-ий день, среда																
284/2004	Каша пшеничная с маслом	200	5,6	6,8	33,6	218	0,08				0,8	14	56	21		
804/2004	Пицца с куриой	150	25,2	6,6	2,4	171,5	0,07		4,58	118,8	0,67	57,75	166,8	62,7		
713/2004	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	0,27				0,06	0,06	23,4	7,38		
	расчет		31	13,4	50	445,5	0,42	4,58	118,8	1,47	71,81	246,2	91,08			
4-ый день, четверг																
282/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,08				0,9	12	72	49		
466/2004	Биточек мясной	75	18	14,57	14,5	262,5	0,08		1,12		0,4	32	53	34		
	Морковь свежая с сахаром	30	0,4	0,6	3,2	20,1	0,06		4,3	17	0,4	77,3	179,5	33,09		
802/2004	Ватрушка с повидлом	80	7,8	3,2	14,2	124,3	0,1		1,7	57,2	0,55	77,3	179,5	33,09		
713/2004	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	0,27				0,06	0,06	23,4	7,38		
	расчет		30,7	23,47	53,8	558,4	0,32	7,12	74,2	1,85	153,95	304,5	116,09			
5-ый день, пятница																
516/2004	Рис припущенный с овощами	150	5,1	7,8	39,9	238,5	0,04				0,1	32	8	0,8		
	Филе куриное в сливочном соусе	80/20	25,3	9,1	2	194,3	0,058		1,16	130,2	1,041	193,71	272,5	86,29		
713/2004	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	0,27				0,06	0,06	23,4	7,38		
820/2004	Булочка венская	100	7,9	9,4	55,5	339	0,11			19	4	31	89	13		
	расчет		38,5	26,3	111,4	827,8	0,478	1,16	149,3	5,041	256,77	392,9	107,47			
6-ой день, суббота																
519/2004	Макаронны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,04				0,5	7	24	6		
	Рыба припущенная с овощами	50/50	14,3	13,4	1,8	185,6						194,43	45,9	14,7		
725/2004	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,03		0,8	20	0,2	86,1	89,2	12,4		

На 2021-2022 учебный год

№ с/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества											
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
1-ый день, понедельник																						
190/2004	Суп-пюре гороховый	250	8	4,4	31,8	202	0,15	4,3					30,45			2,15						
519/2004	Макароны отварные	150	5,5	4,17	33,25	196,3	0,06						9,31			0,73						
466/2004	Шницель мясной	100	18	14,57	14,5	262,5	0,08	1,12					32,65			0,96						
639/2004	Морс из ягод	200	0,1	0,06	24,9	98		3,76					4,22			0,22						
	Хлеб обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27						0,06			0,39						
	Овощи порционные	60	0,6		2,2	13,2																
	расчет		34,1	23,5	119,15	833,3	0,56	9,18	0	0	0	0	76,69	23,4	7,38	4,45						
2-ой день, вторник																						
144/2004	Щи из свежей капусты	250	1,75	5,82	8,4	93,32	0,05	11,97					32,42			0,7						
502/2004	Плов с курой	200	15,06	20,26	43	418,66	0,08	2,69					18,3			2,47						
644/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120	0,003	0,2					12,6			0,3						
	Овощи порционные	60	0,6		2,2	13,2																
	Хлеб "чусовской" обогащенный	50	3	0,38	18	88	0,16						1,08			0,8						
	расчет		22,01	26,46	100	733,18	0,293	14,86	100	0	0	63,32	20,88	21,7	4,27							
3-ий день, среда																						
170/2004	Суп-лапша домашняя	250	10,52	10	20,5	212,5	0,02	0,6					12,62			0,45						
542/2004	Рагу овощное	150	2,8	7,24	16,11	141,52	0,09	10,92								0,96						
466/2004	Биточек мясной	100	18	14,57	14,5	262,5	0,08	1,12					32,65									
644/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120	0,003	0,2					12,6			0,3						
	Хлеб обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27						0,06			0,39						
	расчет		34,82	32,11	92,01	797,82	0,463	12,84	100	0	0	57,93	43,2	17,08	2,1							
4-ый день, четверг																						
154/2004	Рассольник по-ленинградски	250	3,3	4,3	22	133,2	0,05	3,1					11			0,5						
516/2004	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,6	7,7	45,4	272,4							17,6			2,58						
356/2004	Рыба запеченная с овощами по-150/50	150	1,2	1,3	36,5	210		1,3					297			0,7						
	Хлеб обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,54						0,12			0,39						
733/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,06	24,9	98		3,76					4,22			0,22						
	расчет		13	13,96	153,8	836,2	0,59	8,16	0	6,3	329,94	569,8	58,08	1,81								
5-ый день, пятница																						
181/2004	Суп молочный с вермишелью	250	7	6,8	19,3	161,5	0,02	0,3					80,7			0,2						
525/2004	Картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,5	140,22	0,1	5,19					36,4			1,06						
466/2004	Котлета домашняя	100	18	14,57	14,5	262,5	0,08	1,12					32,65			0,96						
713/2004	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	0,27						0,06			7,38						

	расчет		36,8	31,8	74,1	766,4	0,29	6,4	100	4,37	307,56	367,8	51,08	5,09
			11-ый день, пятница											
164/2004	Суп с фрикадельками	250	5	0,5	10,5	64,5	0,02	0,8	200	0,1	11,6	23,7	5	0,3
299/2004	Картофельное пюре	150	4,1	8,9	19,4	168	0,1	1,4	50	1,6	28,3	74,4	24,1	0,9
398/2004	Сосиска отварная	100	10,1	21,3	0,86	234	0,03				23,14			1,63
	Хлеб обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	0,39
644/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120	0,003	0,2	100		12,6	19,8	9,7	0,3
	Овощи порционные	60	0,6		2,2	13,2								
	расчет		23,3	31	73,86	661	0,423	2,4	350	1,7	75,7	141,3	46,18	3,52
			12-ый день, суббота											
1548/2004	Суп из цветной капусты	250	2	4,32	10,82	91,67	0,075	9			22,375			0,77
516/2004	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,6	7,7	45,4	272,4				4,3	17,6	258		0,96
466/2004	Котлета домашняя	100	18	14,57	14,5	262,5	0,08	1,12			32,65			
	Хлеб обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	0,39
644/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120	0,003	0,2	100		12,6	19,8	9,7	0,3
	расчет		51,4	57,89	185,48	807,87	0,428	12,72	350	6	85,285	422,7	53,56	5,64