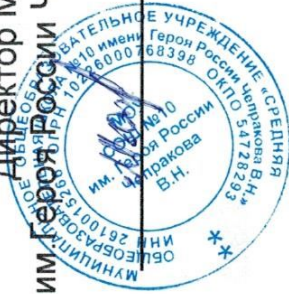


УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №10
ИМ Героя России Чепракова В.Н.



И. В. Матвеева

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 12 и старше

Сезон: осенний
2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур			
			г	Б	Ж		У	ккал	В1	А	Р	Са		Мг	Fe	С
	1 день (понедельник), неделя первая															
завтрак	Тертленг 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338										
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012		
	Горох отварной	60/3	1,8	1,8	5,6	46,6	0,16	0	92	32	20	2	0	309		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	1,5	60	0,2	0	73,2	15,6	2,2	0,4	15	131		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376		
Итого за завтрак		755	27,2	35,1	104,10	842,20	0,47	22,5	340	115,2	62,2	4,65	18,1			

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур			
			г	Б	Ж		У	ккал	В1	А	Р	Са		Мг	Fe	С
	2 день (вторник), неделя первая															
завтрак	Рыба запеченная	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0	22,4	16,78	46,9	1,16	0	232		
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	84	84	36	68	312		
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0			
Итого за завтрак		627	25,16	19,82	83,14	611,20	0,59	0,08	102	145,1	160,1	39,36	106			

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур			
			г	Б	Ж		У	ккал	В1	А	Р	Са		Мг	Fe	С
	3 день (среда), неделя первая															
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	7,9	12,2	59,9	307	0,06	59,1	136	135,4	23,8	0,92	1	182		
	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210		
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0			
	Бутерброд с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,74	15,4	0,8	0,09	3		
Итого за завтрак		595	30,2	36,04	126,50	876,80	0,24	328	550	437,6	87,1	5,15	1,39			

4 день (четверг), неделя первая																
Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энргетическая ценность			Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mg	Fe	С		
															г	
завтрак	Котлеты рубленные из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.		
	Каша вязкая (трениновая)	200	11,8	8,2	51,6	325	0	28	274	19,8	182	6	0	303		
	Свежая, тушеная в сметане	60	1,4	3,6	5,8	61,2	0,02	0	35,4	23,4	10,8	4	4	134/2012		
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
итого за завтрак	итого	620	34,1	27,1	117,70	854,40	0,17	48	470	101,8	233,3	14,4	8,4			

5 день (пятница), неделя первая																
Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энргетическая ценность			Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mg	Fe	С		
															г	
завтрак	Гуляш	100/100	26,6	26	7,4	344	0,04	34,7	216	20	29,3	3,7	0	260		
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312		
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	0	0,7										
	Чай с лимоном	200/157	0,2	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8	12	12	71		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
итого за завтрак	итого	727	36,7	33,6	75,10	723,80	0,54	34,8	319	135,4	146,6	41,7	82,2			

6 день (суббота), неделя первая																
Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энргетическая ценность			Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mg	Fe	С		
															г	
завтрак	Липовник с творогом	200/20	16,9	10,4	49	356	3	40	186	136	30,3	1,4	0,4	423/2-1998г		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75				1	0	0	0	14		
итого за завтрак	итого	460	23	21,7	90,00	646,60	3,05	99,1	246	201,4	42,6	1,75	0,9			

7 день (поведельник), неделя в горня																	
Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость			Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур
		Г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mg	Fe	C				
														Сб.рецептур 2005г.			
завтрак	Бытчки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268			
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	0,16	0	92	32	20	2	0	309			
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,2	0,02	0	9,6	8,4	9,6	0,36	7,6	75			
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376			
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция			
итого за завтрак		695	27,8	26,1	109,5	787,80	0,3	0	306	82,2	74,1	5,26	9,8				

8 день (вторник), неделя вгорня																	
Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость			Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур
		Г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mg	Fe	C				
														Сб.рецептур 2005г.			
завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198	0,14	20	296	99	48,8	1,4	7,4	229			
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	64	84	38	68	312				
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	2,1	40,5	12,7	0,9	35,4	139			
	Чай с лимоним	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	6	16	6	0,8	2,2	377			
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция			
итого за завтрак		727	28,66	18,82	81,24	610,20	0,64	20,1	375	227,3	162	38,6	113				

9 день (среда), неделя вгорня																	
Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость			Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур
		Г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mg	Fe	C				
														Сб.рецептур 2005г.			
завтрак	Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	0,5	0,05	505	83,4	0,94	4,4	3,3	291			
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8	0,7	12	71			
	Соки фруктовые (яблочный)	200.	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8.	4	389			
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция			
итого за завтрак		620	35,9	34,8	97,3	868,80	0,62	0,05	594	132,8	36,24	8,4	19,3				

Прием пищи	10 день (четверг), неделя вторая										№ рецептур Сб.рецептур 2005г.					
	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость					Витамины и микроэлементы (мг)				
	Масса порции	г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са		Мг	Fe	С		
завтрак	Запеканка из творога	200/40	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7			
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0			
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0			
итого за завтрак		480	42,3	43,8	77,90	889,80	0,17	109	497	356,5	83,9	2,33	1			

Прием пищи	11 день (пятница), неделя вторая										№ рецептур Сб.рецептур 2005г.					
	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость					Витамины и микроэлементы (мг)				
	Масса порции	г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са		Мг	Fe	С		
завтрак	Плита тушеная	100/100	16,6	19,4	3,9	256,3	0,05	93	86	31,3	22,5	2,7	0,6			
	Каша вязкая (трещевая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	208	14,9	137	4,5	0			
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24	1,2	30			
	чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2			
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0			
итого за завтрак		677	31,5	26,6	86,90	715,10	0,17	114	356	86,8	200	9,7	32,8			

Прием пищи	12 день (суббота), неделя вторая										№ рецептур Сб.рецептур 2005г.					
	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость					Витамины и микроэлементы (мг)				
	Масса порции	г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са		Мг	Fe	С		
	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0			
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,4	4,8	8,6	84	0,018	0,1	0	41	35	7	7			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5			
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0			
итого за завтрак		465	20,3	21,5	73,20	568,40	0,138	210	264	163,3	63,5	9,65	7,5			
Среднее значение за период		621	30,235	28,75	93,55	749,59	0,391	67,7	391	182,1	124,6	17,06	39,2			

Меню составлено согласно нормативных документов:
1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва 2005

3. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скучренко, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2012г.

Инженер-технолог МУДОУО
Ревава Е.О.