

УТВЕРЖДАЮ
МОУ СОШ №10
Директор
И. В. Матвеева



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ (горячий завтрак)**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Сезон: осенний
2022 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн. ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур	
			г	Б	Ж	У		В1	А	Р	Са	Mg	Fe		С
1 день (понедельник), неделя первая															
завтрак	Тфтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	0	309	
	Горох овощной отварной	60/3	1,8	1,8	5,6	46,6	0,2	0	73,2	15,6	2,2	0,4	15	131	
	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		648	25,8	29,9	94,80	751,60	0,37	22,5	317	107,2	47,2	4,25	18,1		
2 день (вторник), неделя первая															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн. ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур	
			г	Б	Ж	У		В1	А	Р	Са	Mg	Fe		С
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	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	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	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	1/180	6,3	4,3	9,4	101	0,06	0,04	182	238	28	0,2	1,2	готовая продукция	
итого за завтрак		720	28,06	22,02	74,04	604,00	0,38	4,04	335	339,18	130,4	4,76	64,3		

3 день (среда), неделя первая														
Прием 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		Мг
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	готовая продукция
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	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														
Прием 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		Мг
завтрак	Котлеты рубленые 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 (гречневая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	0	303
	Свекла, 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
	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
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338
Итого за завтрак	Итого	750	31,2	24,9	124,80	862,40	0,22	41	415	136,2	207,3	16	29,9	

5 день (пятница), неделя первая														
Прием 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		Мг
завтрак	Гуляш	100/100	26,6	26	7,4	344	0,04	34,7	216	20	29,3	3,7	0	260
	Шоле картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312
	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
	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	готовая продукция
Итого за завтрак		677	35,7	31,9	69,20	679,40	0,29	38,7	383	95,4	94,1	7,1	39,7	

6 день (суббота), неделя первая																
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн.д.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур
			г	Б	Ж	У	ккал	В1		А	Р	Са	Mq	Fe	С	
завтрак	Лапшевник 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		
	Фрукты свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338		
Итого за завтрак	Итого	600	21,4	13,1	102,50	628,80	3,09	40,1	251	233,8	58,3	6,55	24,2			

7 день (понедельник), неделя вторая																
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн.д.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур
			г	Б	Ж	У	ккал	В1		А	Р	Са	Mq	Fe	С	
завтрак	Биточки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268		
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	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		645	26,4	20,9	100,2	697,20	0,2	0	283	74,2	59,1	4,86	9,8			

8 день (вторник), неделя вторая																
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн.д.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур
			г	Б	Ж	У	ккал	В1		А	Р	Са	Mq	Fe	С	
завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198	0,14	20	296	99	48,8	7,4	1,4	229		
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	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	готовая продукция		
	Масло сливочное (Крестьянское) ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14		
	Фрукты свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338		
Итого за завтрак		660	28,66	25,32	100,64	761,80	0,46	83	481	225,6	130,5	10,1	93,8			

9 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.денн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур	
			г					В1	А	Р	Са	Mg	Fe		С
			Б	Ж	У	ккал									
завтрак	Плов из пшеницы	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							0,7				
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,05	0	50,4	27,6	16,8	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		620	35,9	34,8	97,3	868,80	0,62	0,05	594	132,8	36,24	8,4	19,3		

10 день (четверг), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.денн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур	
			г					В1	А	Р	Са	Mg	Fe		С
			Б	Ж	У	ккал									
завтрак	Запеканка из творога	200/40	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7	223	
	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	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское Ж.72.5%)	10	0,1	8,2	0,1	75			1	0	0	0	14		
итого за завтрак		455	42,3	43,8	77,90	889,80	0,17	109	497	356,5	83,9	2,33	1		

11 день (пятница), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.денн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур	
			г					В1	А	Р	Са	Mg	Fe		С
			Б	Ж	У	ккал									
завтрак	Пшеница тушеная	100/100	16,6	19,4	3,9	256,3	0,05	93	86	31,3	22,5	2,7	0,6	301/348-2012г	
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	0	303	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2								1,2			
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377	
	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	
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3	
итого за завтрак		697	34,7	33,24	90,50	801,30	0,21	163	437	201,6	210,2	10,3	32,9		

Приним пищи	12. день (суббота), неделя вторая										№ рецептур					
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							
			Г	Б	Ж	У	ккал		В1	А		Р	Са	Mg	Fe	С
	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210	
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,8	2,8	5,2	50	50	0,01	0,06	0	24,6	21	4,2	4,2	50/3-1998	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5	379	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
	Фрукты свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338	
Итого за завтрак		570	20,6	19,5	95,00	655,40	655,40									
Среднее значение за период		636	30,077	27,95	96,12	756,44	756,44	0,2	210	283	184,2	70,5	11,95	28		
								0,538	86,7	400	210,36	101,2	7,646	28,6		

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.Скурихин, 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 МУЦОУО

Ревина Е.Ф.