

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного
территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ставропольскому краю №8

И.М. Устинова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №22
х. Стародворцовский



Ермилова М.В.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний
2024г.

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	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.	
1 день (понедельник),неделя первая															
завтрак	Рыба припущенная (филе трески)	100/5	16.8	9.1	0	148.8	0.1	49.5	182	47	43		0	245/2012	
	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 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	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0.1	8.2	0.1	75	0	59	2	1	0	0	0	14	
итого за завтрак		585	26.26	24.82	67.24	595.60	0.35	113	327	136.3	103.7	3.69	63.1		
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	ккал	В1	А	Р	Са	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.	
завтрак	Тефтели 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	
	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		592	24.1	28.1	87.8	701.00	0.17	22.5	244	91.6	45	3.85	3.1		
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		В1	А	Р	Са	Mq	Fe	С	

		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
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	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
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.
	Пюре картофельное	150	3.2	5.1	18.90	132.60	0.15	4	84	24	31.5	1.4	25.5	312
	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	итого	510	23.2	20.2	74.00	568.80	0.28	24	238	84.6	70	3.8	28.1	
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	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Биточки из говядины	100	14.7	11.2	22.1	251	0.07	0	171	18	28	1.6	0	268
	Каша вязкая (гречневая)	150	8.9	6.2	38.7	244	0	21	206	14.9	137	4.5	0	303
	Свекла, тушенная 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 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		577	30	21.8	105.40	739.80	0.14	21	445	80.1	192.3	11.4	6.2	
6 день (суббота), неделя первая														
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	
завтрак	Зразы рубленые	100	12	15.8	16	244	0.09	10	126	31	26	1.5	31	274
	Картофель, тушенный в соусе	150	3.2	9.4	23.3	190	0.13	10	87.1	25.8	33.7	1.23	10.9	133/2012
	Кофейный напиток	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	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	510	23.6	28.7	92.80	713.40	0.29	20.1	284	125.1	77.2	3.28	42.4	
7 день (понедельник), неделя вторая														
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	
завтрак	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/100 /200	15.2	16.3	15.6	283.1	0.86	0	233	38	33.65	1.7	0.9	232/330
	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 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		670	24.56	23.82	82.74	654.90	1.11	4	377	126.3	94.35	5.3	64	

8 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	А	Р	Ca	Mq	Fe	
		Сб.рецептур 2005г.													
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 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		577	26.5	20.9	98.80	693.20	0.2	0	283	74.2	59.1	4.86	9.8		

9 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж	У		ккал	В1	А	Р	Ca	Mq	Fe		C
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		
	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		560	35	34.8	93.2	849.60	0.57	0.05	544	105.2	19.44	7.7	7.3			

10 день (четверг), неделя вторая

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	Ca	Mg	Fe	
		Сб.рецептур 2005г.													
завтрак	Запеканка из творога	200/20	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	0	59	2	1	0	0	0	14
	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		640	43.2	43.8	103.10	1010.80	0.24	109	516	393.8	104.9	7.43	24.3	

11 день (пятница), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	
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 (гречневая)	150	8.9	6.2	38.7	244	0	21	206	14.9	137	4.5	0	303
	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
	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		560	34.5	28.34	110.00	830.20	0.19	90.2	453	194.2	190.9	7.7	2.69	

12 день (суббота), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	
	Омлет натуральный	105	10.5	13.2	11.1	205	0.05	210	193	54	11	2.1	0	210
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1.4	4.8	8.6	84	0.018	0.1	0	41	35	7	7	50/3-1998
	Кофейный напиток	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	90	7.2	1.2	37.8	191.4	0.08	0	37.5	11.7	15.8	0.8	0	готовая продукция

итого за завтрак		495	22.7	21.9	85.80	632.20								
Среднее значение за период		573	28.652	27.768	93.95	738.86	0.168	210	276	167.2	68.8	9.95	7.5	
							0.329	78.5	378	168.02	92.73	6.176	21	

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.Таблицы 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.

,