

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ№7



Проколова С.В.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: весенний
2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У		
1 день (понедельник),неделя первая								
завтрак	Тефтели 2-й вариант (соус сметанный с томатом и луком)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	279/333	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	309	
	Горох овощной отварной	60/3	1,8	1,8	5,6	46,6	131	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	14	
итого за завтрак		498	25,9	38,1	94,90	826,60		
2 день (вторник), неделя первая								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У		
завтрак	Котлеты рыбные	100	14,7	10,6	11,5	199	234	
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	312	
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	139	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция	
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	3	
итого за завтрак	итого	612	27,36	24,76	80,84	653,00		
3 день (среда), неделя первая								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур

		г	Б	Ж	У	ккал	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Фрикадельки из птицы	100	17,9	14,6	15,9	265	308/2012
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,5	6,3	40,8	187	302
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,2	75
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
	Фрукты свежие (бананы)	200 (1 шт.)	3	0	48	200	338
итого за завтрак	итого	740	33,2	25,6	146,70	887,00	

4 день (четверг), неделя первая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У		
завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200/40	12,3	13,5	64,6	434,9	188	
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	382	
	Йогурт молочный в индивидуальной	1/180	6,3	4,3	9,4	101	готовая продукция	
итого за завтрак	итого	620	22,4	21	100,70	686,90		

5 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У		
завтрак	Котлеты рубленные из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	305/2012г.	
	Картофель, тушеный в соусе	150	3,2	9,4	23,3	190	133/2012г.	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	71	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция	

	Фрукты свежие (яблоко)	100 (1 шт.)	0,4	0	12,6	52	338
итого за завтрак	итого	755	22,1	24,1	82,50	633,60	
6 день (суббота), неделя первая							
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Э.ценно сть				№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	7,9	12,2	59,9	307	182
	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	210
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,8	2,8	5,2	50	50/3-1998г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	3
	итого	655	30,8	38,34	133,30	927,60	
7 день (понедельник), неделя вторая							
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Э.ценно сть				№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	
завтрак	Биточки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	309
	Икра морковная	60	1,32	4,1	8,3	75	75
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	14
итого за завтрак	итого	602	26,52	29,1	98	764,00	

		г	Б	Ж	У	ккал	Сб.рецептур 2005г.	
завтрак	Запеканка из творога	200/20	36	32	38,5	600	223	
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	14	
итого за завтрак	итого	460	42,3	43,8	77,90	889,80		
11 день (пятница), неделя вторая								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть ккал	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У			
завтрак	Фрикадельки из птицы	100	17,9	14,6	15,9	265	308/2012	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,5	6,3	40,8	187	302	
	Свекла, тушенная в сметане	60	1,4	3,6	5,8	61,2	134/2012	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	14	
	Фрукты свежие (яблоко)	100 (1 шт.)	0,4	0	12,6	52	338	
итого за завтрак	итого	772	29,9	33,1	101,40	760,00		

12 день (суббота), неделя вторая								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть ккал	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	181	
	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	210	

	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	3
итого за завтрак	итого	795	28,2	34,64	101,70	830,60	
		655,33	28,995	31,075	100,35	783,68	

Среднее значение
за период

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.