

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №7


Прокопова С.В.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 12 и старше

Сезон: весенний
2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			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	200	6,8	10	38	270	309	
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,4	4,8	8,6	84	50/3-1998г.	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	готовая продукция	
итого за завтрак		750	26,8	38,1	107,10	879,60		
2 день (вторник), неделя первая								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У		
завтрак	Котлеты рыбные	100	14,7	10,6	11,5	199	234	
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	312	
	Капуста тушеная	100	2	3,6	10,6	83	139	
	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		692	26	30	85,8	717,60		
3 день (среда), неделя первая								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур
			г	Б	Ж	У		

							2005г.
завтрак	Фрикадельки из птицы	100	17,9	14,6	15,9	265	308/2012
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	6	6,8	29,2	202	302
	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	75
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	389
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	готовая продукция
итого за завтрак		960	32	29,2	105,90	818,60	

4 день (четверг), неделя первая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж		
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		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 Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж		
завтрак	Котлеты рубленные из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	305/2012г.
	Картофель, тушеный в соусе	200	4,3	12,5	31	253	133/2012г.
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1,5	0	6,8	32	71
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	готовая продукция
итого за завтрак		875	25,8	27,6	92,90	721,20	

6 день (суббота), неделя первая							
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	379
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	готовая продукция
итого за завтрак		575	26,8	28,9	124,50	791,40	
7 день (понедельник), неделя вторая							
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.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	200	6,8	10	38	270	309
	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125	125
	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
итого за завтрак		675	28,6	28,8	112,7	829,60	

8 день (вторник), неделя вторая							
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	
завтрак	Тефтели рыбные(соус сметанный с томатом)	100/60	12,8	11,8	18,2	230	239/331

	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	312
	Капуста тушеная	100	2	3,6	10,6	83	139
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	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		762	27,1	29,64	97,40	763,80	

9 день (среда), 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	Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1,5	0	6,8	32	71
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	389
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	готовая продукция
итого за завтрак		660	36,5	34,8	100	881,60	

10 день (четверг), 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	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		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)	200	6	6.8	29.2	202	302	
	Свекла, тушенная в сметане	100	2,09	6.12	9,58	102	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	
итого за завтрак		652	28,59	27,92	80,88	688,80		

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	60	4.8	0.8	25.2	127.6	готовая продукция	
итого за завтрак		575	25	28	98,10	744,40		
		688	28,991	30,647	98,66	784,44		

Среднее значение за
период

Меню составлено согласно нормативных документов:

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.
- 2.Сборник рецептов 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.