

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №23

Х. Усть-Невинский



С.Г.Корнев

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обеда)

Возрастная категория: с 12 и старше

Сезон: весенний
2021г.

5-41

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж	У	ккал			
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				
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	50/3-1998г.			
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	376			
итого за завтрак		750	26,8	38,1	107,10	879,60	готовая продукция			
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	ккал			
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	ккал			

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

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		Сб.рецептур 2005г.
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151		188
	Йогурт молочный в индивидуальной	1/180	6,3	4,3	9,4	101		382
итого за завтрак		620	22,4	21	100,70	686,90		готовая продукция

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 рубленые из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6		Сб.рецептур 2005г.
	Картофель, тушеный в соусе	200	4,3	12,5	31	253		305/2012г.
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1,5	0				133/2012г.
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	6,8	32		71
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6		376
итого за завтрак		875	25,8	27,6	92,90	721,20		готовая продукция

6 день (суббота), неделя первая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			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
			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
			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	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У	ккал	
	Плов из птицы	100/200		29,2	33,8	47,8	630	291
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		1,5	0			
	Соки фруктовые (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92	71
	Хлеб пшеничный	60		4,8	0,8	25,2	127,6	389
итого за завтрак		660		36,5	34,8	100	881,60	готовая продукция

10 день (четверг), неделя вторая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У	ккал	
	Запеканка из творога	200/20		36	32	38,5	600	223
завтрак	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	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	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	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	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	
Среднее значение за период		688		28,991	30,647	98,66	784,44	

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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2012г.

Инженер-технолог МУЦОУО

Ревина Е.Ф.