

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №23
Х. Усть-Невинский



С.Г.Корнев

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		
	Горох овощной отварной	60/3	1,8	1,8		309		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	5,6	46,6	131	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	15	60	376	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	готовая продукция	
итого за завтрак		498	25,9	38,1	94,90	826,60	14	

2 день (вторник), неделя первая								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У	ккал	
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	

Плоды свежие (яблоко)	100 (1 шт.)	0,4	0	12,6	52	338
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)				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
	Икра кабачковая (консервированная)	60		0,8	2,8	5,2	50	
	Кофейный напиток с молоком	200		3,6	2,7			50/3-1998г.
	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,4	12,6	151,8	379
	Бутерброды с сыром	50		5,6	7,04	16,2	150	готовая продукция
итого		655		30,8	38,34	133,30	927,60	3

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	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	
итого за завтрак	итого	602		26,52	29,1	98	764,00	14

8 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У		
	Тфтели рыбные(соус сметанный с томатом)	100/60		12,8	11,8	18,2	230	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Пюре картофельное	150		3,2	5,1	18,90	132,60	239/331
	Капуста тушеная	60		1,26	1,62	8,04	51,6	312
	Чай с сахаром	200/15		0,1	0	15	60	139
	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,4	12,6	63,8	376
	Бутерброды с сыром	50		5,6	7,04	16,2	150	готовая продукция
	Фрукты свежие (яблоко)	100 (1 шт.)		0,4	0	12,6	52	3
итого за завтрак	итого	765		25,76	25,96	101,54	740,00	338

9 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У		
завтрак	Плов из птицы	100/200		29,2	33,8	47,8	630	Сб.рецептур 2005г.
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,9	0			291
	Соки фруктовые (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92	71
	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,4	12,6	63,8	389
итого за завтрак	итого	590		33,5	34,4	84,7	805,00	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		

		г	Б	Ж	У	ккал	№ рецептур 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	Пищевые вещества (г)			Эн.ценно сть	№ рецептур
			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	Пищевые вещества (г)			Эн.ценно сть	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	Сб.рецептур 2005г.
	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	181
							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	
Среднее значение за период		655,33	28,995	31,075	100,35	783,68	

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.

4. 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.