

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 №17

а.Карамурзинский



Аманакаева М.А.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ
МЕНЮ (затраки)**

Возрастная категория: с 12 и старше

**Сезон : осенне-зимний
2024г.**

	Г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	200/10	7,9	12,2	59,9	307	0,06	59,1	136	135,4	23,8	0,92	1	182
	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210
	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382
	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	575	27	29,4	122,90	790,60	0,2	279	470	322,8	76,9	4,55	1,3	

4 день (четверг), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур	
			Б	Ж	У		В1	А	Р	Са	Mq	Fe		С
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	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	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	560	24,2	21,9	79,90	613,20	0,53	20,1	174	124,6	122,5	38,4	70,6	

5 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур	
			Б	Ж	У		В1	А	Р	Са	Mq	Fe		С
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)	200	11,8	8,2	51,6	325	0	28	274	19,8	182	6	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

7 день (понедельник), неделя вторая																					
Итого за завтрак	627	32,9	23,8	118,30	820,80	0,14	28	513	85	237,3	12,9	6,2									
													Пищевые вещества (г)		Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур
													Эн.ценн ость	г	В1	А	Р	Са	Мг	Fe	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур								
завтрак	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/100	15,2	16,3	15,6	283,1	0,86	0	233	38	33,65	1,7	0,9	232/330							
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	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		660	24,3	23,9	80,6	647,70	1,31	0,08	286	125,8	134,2	39	71,1								

8 день (вторник), неделя вторая																					
Итого за завтрак	627	27,9	26,1	108,10	783,80	0,3	0	306	82,2	74,1	5,26	9,8									
													Пищевые вещества (г)		Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур
													Эн.ценн ость	г	В1	А	Р	Са	Мг	Fe	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур								
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	200	6,8	10	38	270	0,16	0	92	32	20	2	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		627	27,9	26,1	108,10	783,80	0,3	0	306	82,2	74,1	5,26	9,8								

9 день (среда), неделя вторая													
Итого за завтрак	627	27,9	26,1	108,10	783,80	0,3	0	306	82,2	74,1	5,26	9,8	
													Пищевые вещества (г)
Эн.ценн ость	г	В1	А	Р	Са	Мг	Fe	С					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Витамины и микроэлементы (мг)										№ рецептур

Итого за завтрак	610	37,4	30,34	122,90	911,20	0,19	97,2	521	199,1	235,9	9,2	2,69
---------------------	-----	------	-------	--------	--------	------	------	-----	-------	-------	-----	------

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.