

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 12-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ (завтраки)**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Сезон : осенне-зимний
2024г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)					Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)					№ рецептур	
			Б	Ж	У	Эн.ценн ость ккал	В1		А	Р	Са	Mg	Fe		С
1 день (понедельник), неделя первая															
завтрак	Рыба припущенная (филе трески)	100/5	16,8	9,1	0	148,8	0,1	49,5	182	47	43	0	0,09	245/2012	
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312	
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139	
	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	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14	
итого за завтрак		585	26,26	24,82	67,24	595,60	0,35	113	327	136,3	103,7	3,69	63,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)					Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)					№ рецептур	
			Б	Ж	У	Эн.ценн ость ккал	В1		А	Р	Са	Mg	Fe		С
2 день (вторник), неделя первая															
завтрак	Тфтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	0	309	
	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		592	24,1	28,1	87,8	701,00	0,17	22,5	244	91,6	45	3,85	3,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)					№ рецептур
			Б	Ж	У	Эн.ценн ость	В1		А	Р	Са	Mg	Fe	
3 день (среда), неделя первая														

	г	Б	Ж	У	ккал	Витамины и микроэлементы (мг)				№ рецептур			
						В1	А	Р	Са		Мг	Fe	С
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
	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3
итого за завтрак	595	30,2	36,04	126,50	876,80	0,24	328	550	437,6	87,1	5,15	1,39	

4 день (четверг), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)				№ рецептур		
			г	Б	Ж	У		ккал	В1	А	Р		Са	Мг
завтрак	Коллеты рубленые из пшцы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	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	510	23,2	20,2	74,00	568,80	0,28	24	238	84,6	70	3,8	28,1	

5 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)				№ рецептур		
			г	Б	Ж	У		ккал	В1	А	Р		Са	Мг
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)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	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
итого за завтрак		577	30	21,8	105,40	739,80	0,14	21	445	80,1	192,3	11,4	6,2	

7 день (понедельник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У	Эн.ценн ость ккал		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
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	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312	
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139	
	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		670	24,56	23,82	82,74	654,90	1,11	4	377	126,3	94,35	5,3	64		

8 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У	Эн.ценн ость ккал		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
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	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	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		577	26,5	20,9	98,80	693,20	0,2	0	283	74,2	59,1	4,86	9,8		

9 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			Эн.ценн ость ккал					B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
			Б	Ж	У	ккал									
завтрак	Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	0,5	0,05	505	83,4	0,94	4,4	3,3	291	
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389	
	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		560	35	34,8	93,2	849,60	0,57	0,05	544	105,2	19,44	7,7	7,3		

10 день (четверг), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			Эн.ценн ость ккал					B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
			Б	Ж	У	ккал									
завтрак	Запеканка из творога	200/20	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7	223	
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14	
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3		
Итого за завтрак		640	43,2	43,8	103,10	1010,80	0,24	109	516	393,8	104,9	7,43	24,3	338	

11 день (пятница), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			Эн.ценн ость ккал					B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
			Б	Ж	У	ккал									
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.	
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	0	303	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	8	16	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
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150								3
Итого за завтрак		560	34,5	28,34	110,00	830,20	0,19	90,2	453	194,2	190,9	7,7	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.