

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 № 20
с. Новая Деревня



Н.В. Астанкова

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 12 и старше

Сезон: осенне-зимний
2024г.

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	В1		А	Р	Са	Mg	Fe	С		
1 день (понедельник),неделя первая															
завтрак	Тефтели 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	200	6.8	10	38	270	0.16	0	92	32	20	2	0	309	
	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		635	25.4	33.3	98.50	795.60	0.27	22.5	267	99.6	60	4.25	3.1		
2 день (вторник), неделя первая															
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	В1		А	Р	Са	Mg	Fe	С		
завтрак	Рыба запеченная	100	14.7	10.6	11.5	199	0.09	0	22.4	16.78	46.9	1.16	0	232	
	Пюре картофельное	200	4.2	6.8	24.80	177.00	0.4	0.08	20	64	84	36	68	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 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	25.16	19.82	83.14	611.20	0.59	0.08	102	145.08	160.1	39.36	106		
3 день (среда), неделя первая															
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	В1		А	Р	Са	Mg	Fe	С		

завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	7.9	12.2	59.9	307	0.06	59.1	136	135.4	23.8	0.92	1	182
	Омлет натуральный	105	10.5	13.2	11.1	205	0.05	210	193	54	11	2.1	0	210
	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	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 г	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Котлеты рубленные 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)	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
	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 завтрак	итого	620	34.1	27.1	117.70	854.40	0.17	48	470	101.8	233.3	14.4	8.4	

5 день (пятница), неделя первая

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		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Гуляш	100/100	26.6	26	7.4	344	0.04	34.7	216	20	29.3	3.7	0	260
	Пюре картофельное	200	4.2	6.8	24.80	177.00	0.4	0.08	20	64	84	36	68	312
	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		667	35.8	33.6	71.00	704.60	0.49	34.8	269	107.8	129.8	41	70.2	

6 день (суббота), неделя первая

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		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Зразы рубленые	100	12	15.8	16	244	0.09	10	126	31	26	1.5	31	274
	Картофель, тушеный в соусе	200	4.3	12.5	31	253	0.17	13.3	116	34.4	44.9	1.64	14.5	133/2012
	Кофейный напиток	200	3.6	2.7	28.3	151.8	0.02	0.11	45.5	60.5	7	0.05	0.5	379
	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	24.7	31.8	100.50	776.40	0.33	23.4	313	133.7	88.4	3.69	46	

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		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	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 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		620	27.8	26.1	109.5	787.80	0.3	0	306	82.2	74.1	5.26	9.8	

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		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	

завтрак	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/100 /200	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
	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 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		727	25.66	25.52	87.24	695.30	1.36	0.08	313	166.3	146.9	39.9	107	

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.
			Б	Ж	У		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
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 завтрак		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.
			Б	Ж	У		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
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	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		490	44.7	44.2	90.50	953.60	0.19	109	509	360.4	89.1	2.53	1	

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.
			Б	Ж	У	В1		А	Р	Са	Mg	Fe	С		
														г	
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)	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	
итого за завтрак		627	33.3	26.9	111.10	818.40	0.15	48	464	103.8	231.3	12.4	6.6		
12 день (суббота), 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	В1		А	Р	Са	Mg	Fe	С		
														г	
	Омлет натуральный	105	10.5	13.2	11.1	205	0.05	210	193	54	11	2.1	0	210	
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1.4	4.8	8.6	84	0.018	0.1	0	41	35	7	7	50/3-1998	
	Кофейный напиток	200	3.6	2.7	28.3	151.8	0.02	0.11	45.5	60.5	7	0.05	0.5	379	
	Хлеб пшеничный	90	7.2	1.2	37.8	191.4	0.08	0	37.5	11.7	15.8	0.8	0	готовая продукция	
итого за завтрак		495	22.7	21.9	85.80	632.20	0.168	210	276	167.2	68.8	9.95	7.5		
Среднее значение за период		600	30.11	29.537	97.59	772.48	0.399	64.6	358	157.99	114.8	15.42	30.5		

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.

4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва,2012г.

Инженер-технолог МУЦОУО

Ревина Е.Ф.