

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 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 Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У	В1		А	Р	Са	Mg	Fe	С		
<b>1 день ( понедельник),неделя первая</b>															
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	150	5.4	4.8	28.7	179.4	0.06	0	69	24	5	1.6	0	309	
	Горох овощной отварной	60/3	1.8	1.8	5.6	46.6	0.2	0	73.2	15.6	2.2	0.4	15	131	
	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>648</b>	<b>25.8</b>	<b>29.9</b>	<b>94.80</b>	<b>751.60</b>	<b>0.37</b>	<b>22.5</b>	<b>317</b>	<b>107.2</b>	<b>47.2</b>	<b>4.25</b>	<b>18.1</b>		
<b>2 день (вторник), неделя первая</b>															
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 припущенная (филе трески)	100/5	16.8	9.1	0	148.8	0.1	49.5	182	47	43	0.09	0	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 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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>582</b>	<b>26.26</b>	<b>16.62</b>	<b>65.74</b>	<b>516.60</b>	<b>0.35</b>	<b>53.5</b>	<b>325</b>	<b>135.3</b>	<b>103.7</b>	<b>3.69</b>	<b>63.1</b>		
<b>3 день (среда), неделя первая</b>															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур

		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	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	30	2.4	0.4	12.6	63.8	0.03	0	12.5	3.9	5.3	0.3	0	готовая продукция
	Бутерброды с сыром	50	5.6	7.04	16.2	150	0.06	49.2	92.8	118.7	15.4	0.8	0.09	3
<b>итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>30.2</b>	<b>36.04</b>	<b>126.50</b>	<b>876.80</b>	<b>0.24</b>	<b>328</b>	<b>550</b>	<b>437.6</b>	<b>87.1</b>	<b>5.15</b>	<b>1.39</b>	

**4 день (четверг), неделя первая**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценность	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур	
			г	Б	Ж	У		ккал	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)	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		
	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		
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0.9	0	25.2	121	0.07	0	19.3	37.3	21	5.1	23.3	338		
<b>итого за завтрак</b>	<b>итого</b>	<b>750</b>	<b>32.1</b>	<b>25.1</b>	<b>130.00</b>	<b>894.40</b>	<b>0.24</b>	<b>41</b>	<b>421</b>	<b>134.2</b>	<b>209.3</b>	<b>18</b>	<b>31.7</b>			

**5 день (пятница), неделя первая**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценность	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур	
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
							B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.		

завтрак	Гуляш	100/100	26.6	26	7.4	344	0.04	34.7	216	20	29.3	3.7	0	260
	Пюре картофельное	150	3.2	5.1	18.90	132.60	0.15	4	84	24	31.5	1.4	25.5	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.9	0	4.1	19.2	0.05	0	50.4	27.6	16.8	0.7	12	71
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>677</b>	<b>35.7</b>	<b>31.9</b>	<b>69.20</b>	<b>679.40</b>	<b>0.29</b>	<b>38.7</b>	<b>383</b>	<b>95.4</b>	<b>94.1</b>	<b>7.1</b>	<b>39.7</b>	

**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	150	3.2	9.4	23.3	190	0.13	10	87.1	25.8	33.7	1.23	10.9	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
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0.9	0	25.2	121	0.07	0	19.3	37.3	21	5.1	23.3	338
<b>итого за завтрак</b>	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>24.5</b>	<b>28.7</b>	<b>118.00</b>	<b>834.40</b>	<b>0.36</b>	<b>20.1</b>	<b>303</b>	<b>162.4</b>	<b>98.2</b>	<b>8.38</b>	<b>65.7</b>	

**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	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 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
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>26.4</b>	<b>20.9</b>	<b>100.2</b>	<b>697.20</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>283</b>	<b>74.2</b>	<b>59.1</b>	<b>4.86</b>	<b>9.8</b>	

**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	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 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
<b>итого за завтрак</b>		<b>677</b>	<b>24.66</b>	<b>23.82</b>	<b>81.34</b>	<b>650.90</b>	<b>1.11</b>	<b>4</b>	<b>377</b>	<b>126.3</b>	<b>94.35</b>	<b>5.3</b>	<b>64</b>	

**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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.9	0	4.1	19.2	0.05	0	50.4	27.6	16.8	0.7	12	71
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>35.9</b>	<b>34.8</b>	<b>97.3</b>	<b>868.80</b>	<b>0.62</b>	<b>0.05</b>	<b>594</b>	<b>132.8</b>	<b>36.24</b>	<b>8.4</b>	<b>19.3</b>	

**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	В1		А	Р	Са	Mq	Fe	С		
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 (Крестьянское)ж.72.5%	10	0.1	8.2	0.1	75	0	59	2	1	0	0	0	14	
	Фрукты свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0.9	0	25.2	121	0.07	0	19.3	37.3	21	5.1	23.3	338	
<b>итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>43.2</b>	<b>43.8</b>	<b>103.10</b>	<b>1010.80</b>	<b>0.24</b>	<b>109</b>	<b>516</b>	<b>393.8</b>	<b>104.9</b>	<b>7.43</b>	<b>24.3</b>		

**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	Mq	Fe	С		
завтрак	Птица тушеная	100/100	16.6	19.4	3.9	256.3	0.05	93	86	31.3	22.5	2.7	0.6	301/348-2012г	
	Каша вязкая (гречневая)	150	8.9	6.2	38.7	244	0	21	206	14.9	137	4.5	0	303	
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	13.6	56	0	0	8	16	6	0.8	2.2	377	
	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	
	Бутерброды с сыром	50	5.6	7.04	16.2	150	0.06	49.2	92.8	118.7	15.4	0.8	0.09	3	
<b>итого за завтрак</b>		<b>637</b>	<b>33.7</b>	<b>33.04</b>	<b>85.00</b>	<b>770.10</b>	<b>0.14</b>	<b>163</b>	<b>405</b>	<b>184.8</b>	<b>186.2</b>	<b>9.1</b>	<b>2.89</b>		

**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	Mq	Fe	С		

	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	100	8	1.3	42	212.7	0.09	0	41.7	13	17.6	0.9	0	готовая продукция
итого за завтрак		<b>505</b>	<b>23.5</b>	<b>22</b>	<b>90.00</b>	<b>653.50</b>	<b>0.178</b>	<b>210</b>	<b>280</b>	<b>168.5</b>	<b>70.6</b>	<b>10.05</b>	<b>7.5</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>633</b>	<b>30.16</b>	<b>28.885</b>	<b>96.77</b>	<b>767.04</b>	<b>0.362</b>	<b>82.5</b>	<b>396</b>	<b>179.38</b>	<b>99.25</b>	<b>7.643</b>	<b>27.3</b>	

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.