

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 №7
ст. Беломечетская



Е.А. Волосовцева

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 12 и старше

Сезон: осенне-зимний
2024г.

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

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	B1	A	P	Ca	Mq	Fe		C
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		
	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

5 день (пятница), неделя первая																№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)								
			г	Б	Ж	У		ккал	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	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		

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 картофеля	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

9 день (среда), неделя вторая																
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	
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

10 день (четверг), неделя вторая																
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	
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				1	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	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)											№ рецептур
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mq	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. 303 134/2012 377 готовая продукция		
	Каша вязкая (гречневая)	200		11,8	8,2		51,6	325		0	28	274	19,8	182	6	0			
	Свекла, тушенная в сметане	60		1,4	3,6		5,8	61,2		0,02	0	35,4	23,4	10,8	4	4			
	Чай с лимоном	200/15/7		0,2	0		13,6	56		0	0	8	16	6	0,8	2,2			
	Хлеб пшеничный	60		4,8	0,8		25,2	127,6		0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0			
итого за завтрак		627		33,3	26,9		111,10	818,40			48	464	103,8	231,3	12,4	6,6			
12 день (суббота), неделя вторая																			
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	Mq	Fe	C				
	Омлет натуральный	105		10,5	13,2		11,1	205		0,05	210	193	54	11	2,1	0	210 50/3-1998 379 готовая продукция		
	Икра кабачковая (консервированная)	100		1,4	4,8		8,6	84		0,018	0,1	0	41	35	7	7			
	Кофейный напиток	200		3,6	2,7		28,3	151,8		0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5			
	Хлеб пшеничный	90		7,2	1,2		37,8	191,4		0,08	0	37,5	11,7	15,8	0,8	0			
итого за завтрак		495		22,7	21,9		85,80	632,20			210	276	167,2	68,8	9,95	7,5			
Среднее значение за период		600		30,11	29,537		97,59	772,48			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 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.