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 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний 2024г.

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	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
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	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
итого за завтрак		**648**	**25,8**	**29,9**	**94,80**	**751,60**	**0,37**	**22,5**	**317**	**107,2**	**47,2**	**4,25**	**18,1**	
2 день (вторник), 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	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
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
итого за завтрак		**582**	**26,26**	**16,62**	**65,74**	**516,60**	**0,35**	**53,5**	**325**	**135,3**	**103,7**	**3,69**	**63,1**	
3 день (среда), 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	Mq	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
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.ценность	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
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
	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
итого за завтрак	**итого**	**750**	**32,1**	**25,1**	**130,00**	**894,40**	**0,24**	**41**	**421**	**134,2**	**209,3**	**18**	**31,7**	

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	Mq	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
итого за завтрак		**677**	**35,7**	**31,9**	**69,20**	**679,40**	**0,29**	**38,7**	**383**	**95,4**	**94,1**	**7,1**	**39,7**	

6 день (суббота), 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	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Зразы рубленые	100	12	15,8	16	244	0,09	10	126	31	26	1,5	31	274
	Картофель, тушенный 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
итого за завтрак	**итого**	**690**	**24,5**	**28,7**	**118,00**	**834,40**	**0,36**	**20,1**	**303**	**162,4**	**98,2**	**8,38**	**65,7**	

7 день (понедельник), неделя вторая

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	Сб.рецептур 2005г.
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
итого за завтрак		**570**	**26,4**	**20,9**	**100,2**	**697,20**	**0,2**	**0**	**283**	**74,2**	**59,1**	**4,86**	**9,8**	

8 день (вторник), неделя вторая

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	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
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
итого за завтрак		**677**	**24,66**	**23,82**	**81,34**	**650,90**	**1,11**	**4**	**377**	**126,3**	**94,35**	**5,3**	**64**	

9 день (среда), неделя вторая

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	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
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
итого за завтрак		620	**35,9**	**34,8**	**97,3**	**868,80**	**0,62**	**0,05**	**594**	**132,8**	**36,24**	**8,4**	**19,3**	

10 день (четверг), неделя вторая

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	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
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
	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
итого за завтрак		**640**	**43,2**	**43,8**	**103,10**	**1010,80**	**0,24**	**109**	**516**	**393,8**	**104,9**	**7,43**	**24,3**	

11 день (пятница), неделя вторая

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	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
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
итого за завтрак		**637**	**33,7**	**33,04**	**85,00**	**770,10**	**0,14**	**163**	**405**	**184,8**	**186,2**	**9,1**	**2,89**	

12 день (суббота), неделя вторая

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	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
	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		**505**	**23,5**	**22**	**90,00**	**653,50**	**0,178**	**210**	**280**	**168,5**	**70,6**	**10,05**	**7,5**	
Среднее значение за период		**633**	**30,16**	**28,885**	**96,77**	**767,04**	**0,362**	**82,5**	**396**	**179,38**	**99,25**	**7,643**	**27,3**	

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.