

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 №4
с. Кочубеевское



И.И. Ибрагимов

ПРИМЕРНОЕ 10 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.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Ca	Mg	Fe	C		
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	В1	А	Р	Са	Mg	Fe		С
														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)				Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	Эн.ценн ость ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
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)				Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	Эн.ценн ость ккал	B1	A	P	Ca	Mg	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)	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)				Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
						Эн.ценн ость ккал								

		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	

7 день (понедельник), 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	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.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	
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.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У		В1	А	Р	Ca	Mq	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	
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.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.		
			г	Б	Ж		У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq		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	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		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Ca	Mq	Fe	С	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88
	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								0,7		
					4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8		12	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5				11,1	16,5		0	
							0,06	0	53,4			0,8		готовая продукция
Итого за обед		870	36,18	39,45	108,40	952,30	0,77	29,6	673	162,8	67,34	9,1	25,3	

11 день (пятница), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Ca	Mq	Fe	С	
Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82
	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
	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 (помидоры)	60	1	0,2								1,2		
					5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24		30	71
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5				11,1	16,5		0	
							0,06	0	53,4			0,8		готовая продукция
Итого за обед		895	25,3	36,65	103,30	849,30	0,44	41,5	543	179,7	139,6	8,75	70,4	

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.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
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	

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.