

|  |
| --- |
| **12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Каменская СШ"** |
| **1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Говядина с овощами №278К | 200 | 21,0 | 35,0 | 27,2 | 507,4 | 0,2 | 11,5 | 1,2 | 9,6 | 53,4 | 66,0 | 243,8 | 3,8 | 278К | 2016 |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |   |   |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,3 | 21,6 | 12,2 | 14,9 | 3,0 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **25,4** | **35,9** | **80,6** | **749,9** | **0,3** | **21,1** | **1,4** | **10,9** | **96,5** | **97,0** | **296,5** | **8,1** |  |  |
| **2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Плов из птицы №492  | 200 | 20,4 | 25,3 | 36,5 | 454,9 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 5,3 | 26,0 | 45,4 | 211,7 | 2,0 | 492 | 2004 |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 4,6 | 1,4 | 0,4 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **23,6** | **25,5** | **71,0** | **608,4** | **0,2** | **3,6** | **0,5** | **6,1** | **47,9** | **61,9** | **243,3** | **3,1** |  |  |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200 | 5,6 | 9,8 | 40,6 | 273,2 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 104,4 | 30,1 | 127,6 | 0,5 | 174 | 2011 |
| Яйцо вареное вкрутую №337 | 1 | 6,3 | 5,7 | 0,4 | 78,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 25,5 | 5,6 | 89,0 | 1,2 | 337 | 2004 |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 50,8 | 8,7 | 28,8 | 0,5 | 421 | 2016 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **16,2** | **16,7** | **72,3** | **504,9** | **0,1** | **0,3** | **0,6** | **1,4** | **189,0** | **56,3** | **275,6** | **2,9** |  |  |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Котлеты, биточки, шницели рубленные №268 | 100 | 16,0 | 22,1 | 14,6 | 320,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 20,1 | 27,9 | 158,7 | 2,7 | 268 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 180 | 6,6 | 6,9 | 39,9 | 247,6 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 19,2 | 24,6 | 65,4 | 1,4 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **25,7** | **29,2** | **88,8** | **719,4** | **0,3** | **0,0** | **0,3** | **5,5** | **58,7** | **68,3** | **254,3** | **5,2** |  |  |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 100 | 13,7 | 9,2 | 15,9 | 199,7 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 4,1 | 59,9 | 50,2 | 207,5 | 1,6 | 388 | 2004 |
| Рагу из овощей №224  | 180 | 3,3 | 12,2 | 16,1 | 190,0 | 0,1 | 14,8 | 0,6 | 0,6 | 53,8 | 28,8 | 70,8 | 1,0 | 224 | 2004 |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 4,6 | 1,4 | 0,4 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **20,9** | **21,7** | **71,3** | **566,1** | **0,3** | **16,1** | **0,8** | **5,7** | **137,7** | **98,5** | **317,5** | **3,9** |  |  |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315 | 200/10 | 11,9 | 10,1 | 61,1 | 382,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 72,8 | 41,2 | 177,2 | 1,2 | 315 | 2004 |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 65,1 | 17,9 | 61,4 | 0,7 | 692 | 2004 |
| Масло сливочное №96  | 5 | 0,0 | 3,5 | 0,1 | 32,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 96 | 2004 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **17,9** | **15,2** | **111,4** | **652,6** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **1,5** | **149,3** | **74,0** | **277,6** | **2,8** |  |  |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 200 | 5,4 | 6,6 | 34,7 | 220,3 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 104,7 | 29,6 | 121,6 | 0,7 | 175 | 2011 |
| Сыр (порциями) №15 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 74,8 | 2,8 | 40,0 | 0,1 | 15 | 2011 |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 50,8 | 8,7 | 28,8 | 0,5 | 421 | 2016 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **11,9** | **10,7** | **66,0** | **408,8** | **0,2** | **0,3** | **0,3** | **1,2** | **238,6** | **53,0** | **220,6** | **2,0** |  |  |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Фрикадельки мясные с соусом №280/330 | 100/30 | 15,5 | 21,0 | 16,4 | 316,9 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 4,6 | 39,3 | 22,2 | 145,3 | 2,0 | 280/330 | 2011 |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 180 | 7,4 | 5,7 | 33,4 | 213,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 18,5 | 109,2 | 162,6 | 3,6 | 341 | 2016 |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,9 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 4,9 | 1,4 | 0,5 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **26,8** | **27,0** | **89,2** | **707,5** | **0,3** | **1,4** | **0,2** | **6,2** | **82,2** | **151,2** | **347,1** | **7,0** |  |  |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Тефтели с рисом №307К | 100 | 12,5 | 9,6 | 14,1 | 191,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,8 | 18,4 | 114,8 | 1,6 | 307 | 2016 |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 180 | 6,6 | 6,9 | 39,9 | 247,6 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 19,2 | 24,6 | 65,4 | 1,4 | 203 | 2011 |
| Соус томатный 30г №363К | 30 | 0,2 | 0,7 | 1,5 | 13,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 1,7 | 3,3 | 0,0 | 363 | 2016 |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **22,4** | **17,4** | **89,8** | **603,6** | **0,3** | **0,4** | **0,3** | **2,4** | **50,2** | **60,5** | **213,7** | **4,1** |  |  |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 100 | 13,7 | 9,2 | 15,9 | 199,7 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 4,1 | 59,9 | 50,2 | 207,5 | 1,6 | 388 | 2004 |
| Рис отварной №304 | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,7 | 263,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 10,4 | 29,5 | 90,3 | 0,5 | 304 | 2011 |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 50,8 | 8,7 | 28,8 | 0,5 | 421 | 2016 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **22,5** | **16,9** | **93,9** | **616,0** | **0,3** | **0,3** | **0,4** | **5,3** | **129,4** | **100,3** | **356,8** | **3,3** |  |  |
| **11 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Чахохбили №491 | 100 | 12,1 | 13,2 | 6,7 | 194,5 | 0,1 | 5,8 | 0,0 | 0,5 | 42,8 | 23,8 | 124,5 | 1,5 | 491 | 2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 180 | 7,4 | 5,7 | 33,4 | 213,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 18,5 | 109,2 | 162,6 | 3,6 | 341 | 2016 |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,9 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 4,9 | 1,4 | 0,5 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |   |   |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,3 | 21,6 | 12,2 | 14,9 | 3,0 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **24,0** | **19,8** | **93,8** | **653,5** | **0,4** | **16,5** | **0,2** | **2,4** | **107,3** | **165,0** | **341,2** | **9,5** |  |  |
| **12 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488 | 200 | 16,8 | 22,6 | 14,4 | 329,6 | 0,2 | 6,3 | 0,4 | 3,6 | 32,3 | 35,8 | 170,1 | 1,7 | 488 | 2004 |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 65,1 | 17,9 | 61,4 | 0,7 | 692 | 2004 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **22,8** | **24,2** | **64,6** | **567,9** | **0,3** | **6,4** | **0,4** | **4,6** | **107,8** | **68,6** | **269,3** | **3,3** |  |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |   |   |   |   |   |
| **Итого** |  | **б** | **ж** | **уг** | **ккал** | **С** |   |   |  |  |   |   |   |   |   |
| **Итого за период** |  | **260,1**  | **260,2**  | **992,7**  | **7 358,6**  | **66,6**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Среднее значение за период** |  | **21,7** | **22** | **82,7** | **613,2** | **5,6** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с. |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с. |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с. |  |  |  |  |  |