

|  |
| --- |
| **12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 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 | 150 | 15,8 | 26,2 | 20,2 | 380,5 | 0,1 | 8,7 | 0,9 | 7,3 | 40,1 | 49,4 | 183,2 | 2,7 | 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:** |  | **20,2** | **27,1** | **73,6** | **623,0** | **0,2** | **18,3** | **1,1** | **8,6** | **83,2** | **80,4** | **235,9** | **7,0** |  |  |
| **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  | 150 | 15,3 | 19,0 | 27,4 | 340,8 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 3,9 | 19,7 | 33,8 | 158,8 | 1,5 | 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:** |  | **18,5** | **19,2** | **61,9** | **494,3** | **0,2** | **3,1** | **0,4** | **4,7** | **41,6** | **50,3** | **190,4** | **2,6** |  |  |
| **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 | 150 | 4,2 | 7,2 | 30,5 | 205,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 78,2 | 22,6 | 95,7 | 0,4 | 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:** |  | **14,8** | **14,1** | **62,2** | **436,8** | **0,1** | **0,3** | **0,6** | **1,3** | **162,8** | **48,8** | **243,7** | **2,8** |  |  |
| **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 | 80 | 12,9 | 17,6 | 11,7 | 255,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 15,9 | 22,3 | 126,9 | 2,1 | 268 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,3 | 206,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 16,0 | 20,5 | 54,6 | 1,2 | 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:** |  | **21,5** | **23,5** | **79,3** | **613,5** | **0,2** | **0,0** | **0,3** | **4,6** | **51,3** | **58,6** | **211,7** | **4,4** |  |  |
| **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 | 80 | 10,9 | 7,3 | 12,8 | 159,9 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 48,1 | 40,2 | 165,9 | 1,2 | 388 | 2004 |
| Рагу из овощей №224  | 150 | 2,6 | 10,4 | 13,5 | 158,3 | 0,1 | 12,3 | 0,3 | 0,3 | 44,9 | 24,0 | 58,9 | 0,8 | 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:** |  | **17,4** | **18,0** | **65,6** | **494,6** | **0,3** | **13,5** | **0,5** | **4,6** | **117,0** | **83,7** | **264,0** | **3,3** |  |  |
| **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 | 150/10 | 9,0 | 8,1 | 45,8 | 291,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 56,6 | 30,8 | 134,2 | 1,1 | 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:** |  | **15,0** | **13,2** | **96,1** | **561,8** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **1,3** | **133,1** | **63,6** | **234,6** | **2,7** |  |  |
| **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 | 150 | 4,1 | 4,9 | 26,0 | 165,5 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 78,6 | 22,5 | 91,4 | 0,5 | 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:** |  | **10,6** | **9,0** | **57,3** | **354,0** | **0,2** | **0,3** | **0,3** | **0,9** | **212,5** | **45,9** | **190,4** | **1,8** |  |  |
| **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 | 80/30 | 12,5 | 17,0 | 13,5 | 256,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 32,9 | 17,9 | 117,2 | 1,5 | 280/330 | 2011 |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 15,4 | 91,0 | 135,5 | 3,1 | 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:** |  | **22,5** | **22,1** | **80,7** | **611,4** | **0,3** | **1,3** | **0,2** | **5,0** | **72,7** | **128,7** | **291,9** | **6,0** |  |  |
| **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 | 80 | 9,8 | 7,6 | 11,2 | 153,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 7,1 | 14,6 | 91,8 | 1,1 | 307 | 2016 |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,3 | 206,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 16,0 | 20,5 | 54,6 | 1,2 | 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:** |  | **18,6** | **14,2** | **80,3** | **524,1** | **0,2** | **0,4** | **0,3** | **2,1** | **45,3** | **52,6** | **179,9** | **3,4** |  |  |
| **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 | 80 | 10,9 | 7,3 | 12,8 | 159,9 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 48,1 | 40,2 | 165,9 | 1,2 | 388 | 2004 |
| Рис отварной №304 | 150 | 3,8 | 5,4 | 38,9 | 219,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 8,6 | 24,5 | 75,3 | 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:** |  | **19,0** | **13,9** | **83,0** | **532,4** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **4,4** | **115,8** | **85,3** | **300,2** | **2,9** |  |  |
| **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 | 80 | 9,6 | 10,6 | 5,3 | 155,5 | 0,0 | 4,6 | 0,0 | 0,3 | 33,9 | 19,1 | 99,4 | 1,2 | 491 | 2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 15,4 | 91,0 | 135,5 | 3,1 | 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:** |  | **20,2** | **16,3** | **86,8** | **578,8** | **0,3** | **15,3** | **0,2** | **2,0** | **95,3** | **142,1** | **289,0** | **8,7** |  |  |
| **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 | 150 | 12,7 | 16,9 | 10,8 | 246,9 | 0,2 | 4,7 | 0,2 | 2,6 | 24,3 | 26,9 | 127,5 | 1,3 | 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:** |  | **18,7** | **18,5** | **61,0** | **485,2** | **0,3** | **4,8** | **0,2** | **3,6** | **99,8** | **59,7** | **226,7** | **2,9** |  |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |   |   |   |   |   |
| **Итого** |  | **б** | **ж** | **уг** | **ккал** | **С** |   |   |  |  |   |   |   |   |   |
| **Итого за период** |  | **217,0**  | **209,1**  | **887,8**  | **6 309,9**  | **57,6**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Среднее значение за период** |  | **18,1** | **17,4** | **74,0** | **525,8** | **4,8** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |