

Согласовано  
Начальник ГО Управления Роспотребнадзора  
по Краснодарскому краю  
в Тимашевском, Брюховецком,  
Приморско-Ахтарском, Каневском районах  
С.Н. Сидорский

30.11.2018г

Утверждаю  
Директор ООО "Формула вкуса"  
М.В. Лыбзиков

30.11.2018г

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №35

Е. Н. Невайкина

30.11.2018г

Примерное 12-дневное меню горячих завтраков на осенне-зимний период для  
учащихся 11-18 лет общеобразовательных школ Каневского района

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>завтрак</u>													
78	Икра свекольная или морковная	100	2,4	7,6	13	132	0,05	15,5	93,3	0	65	81,66	20	0,5
492	Плов из птицы	200	16,2	15,8	55,5	358	0,093	8,4	18,66	1,2	33,33	154,7	16	0,4
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0,56		27,89	113,79	0,03	11,67	0	0,12	12,17	7,53	5,59	1,2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,58</b>	<b>29,41</b>	<b>139,57</b>	<b>843,15</b>	<b>155,083</b>	<b>35,57</b>	<b>111,96</b>	<b>1,32</b>	<b>143,5</b>	<b>390</b>	<b>70,7</b>	<b>26</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>завтрак</u>													
413	Сосиска отварная	100	11,1	13,7	30,27	212,8	0,03	0	0	0,375	25	15	9	1,8
83	Рагу из овощей	200	3,72	1,53	22,57	238,99	0,1	16	0	0	76	130	54	1,6
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,060	33	0,06	6,46	32,0	22	18	0,4
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,94</b>	<b>21,64</b>	<b>121,02</b>	<b>796,15</b>	<b>155,1</b>	<b>49</b>	<b>0,06</b>	<b>6,835</b>	<b>180</b>	<b>336,1</b>	<b>122</b>	<b>29</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
<b>завтрак</b>														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0	56	0	0	111,66	84,63	40	64
162	Гуляш из говядины	50/50	15,48	17,28	4,81	236,81	0	24,28	0	0	48,56	40,03	17,1	2,6
194	Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,20	45,6	319,47	0,108	0	0	1,44	22,5	64,8	16,2	1,6
254	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,16		14,09	60,64	0	0	0,18	0	16	15	11	1,2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>Итого:</b>			<b>29,7</b>	<b>40,55</b>	<b>113</b>	<b>926,3</b>	<b>155,018</b>	<b>80,28</b>	<b>0,18</b>	<b>1,44</b>	<b>231,72</b>	<b>350,6</b>	<b>113</b>	<b>93</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
<b>завтрак</b>														
366	Запеканка творожная со сметаной (т)	200/30	20	17,73	64,22	318,66	0,135	0,45	135	1,8	292,5	423	49,5	2
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,05	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>Итого:</b>			<b>26,72</b>	<b>23,74</b>	<b>122,6</b>	<b>618,02</b>	<b>155,045</b>	<b>0,45</b>	<b>135</b>	<b>1,8</b>	<b>339,5</b>	<b>592,1</b>	<b>90,6</b>	<b>28</b>



День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
<b>завтрак</b>														
198	Горошек зелёный консервированный отварной	100	2,96	6,35	6,98	74,16	0,34	25	0	0	126	122	38	0,7
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	16,5	9,2	16,31	183,1	0,08	0	20	0	47	100	43	0,9
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,00	29,2	218	0,36	20	0	0	140	265	100	2,8
пром	Сок фруктовый	200	0	-	22,8	102	0,1	7,4	0,5	0	105	198,7	75	2,1
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>Итого:</b>			<b>30,08</b>	<b>30,56</b>	<b>118,47</b>	<b>816,62</b>	<b>155,79</b>	<b>52,4</b>	<b>20,5</b>	<b>0</b>	<b>451</b>	<b>831,8</b>	<b>285</b>	<b>30</b>

День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
<b>завтрак</b>														
пром	Печенье	40	3	4,79	16,8	136	0,01	0,1	0,01	0	19	31	4	1
105	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,4	8,27	40,76	262	0,037	0,375	25	0	145	130	33,8	0,8
242	Какао на молоке (вит. С)	200	4,9	5,00	32,5	190	0,92	0,75	90,04	2,55	419,5	485,8	42	2,9
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>Итого:</b>			<b>20,72</b>	<b>24,07</b>	<b>133,24</b>	<b>827,36</b>	<b>155,877</b>	<b>1,225</b>	<b>115,05</b>	<b>2,55</b>	<b>616,5</b>	<b>792,9</b>	<b>109</b>	<b>28</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
<b>завтрак</b>														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0	56	0	0	111,66	84,63	40	64
492	Плов из птицы	200	16,2	15,8	55,5	358	0,093	8,4	18,66	1,2	33,33	154,7	16	0,4
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>Итого:</b>			<b>23,76</b>	<b>26,87</b>	<b>119,2</b>	<b>727,38</b>	<b>155,003</b>	<b>64,4</b>	<b>18,66</b>	<b>1,2</b>	<b>191,99</b>	<b>408,4</b>	<b>97,1</b>	<b>90</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
<b>завтрак</b>														
182	Тефтели из говядины с рисом ( ёжики)	100	11,45	16,9	11,8	245,175	0,04	0,9	0	0	22	107	19	0,8
83	Рагу из овощей	200	3,72	1,53	22,57	238,99	0,1	16	0	0	76	130	54	1,6
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0,56		27,89	113,79	0,03	11,67	0	0,12	12,17	7,53	5 59	1,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,060	33	0,06	6,46	32,0	22	18	0,4
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>Итого:</b>			<b>22,55</b>	<b>24,84</b>	<b>115,24</b>	<b>882,315</b>	<b>155,14</b>	<b>61,57</b>	<b>0,06</b>	<b>6,58</b>	<b>175,17</b>	<b>412,7</b>	<b>126</b>	<b>28</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
пром.	Пряники	50	6,54	6,86	18	159	0,17				18	86	16	1,2
84	Каша "Дружба"	250	8,18	10,41	43,86	301,38	0,075	0,75	25	0	1,87	18,75	33,8	0,8
685	Чай с сахаром (вит.С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,44</b>	<b>23,28</b>	<b>120,24</b>	<b>759,74</b>	<b>155,155</b>	<b>0,75</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>66,87</b>	<b>273,9</b>	<b>90,9</b>	<b>28</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
33	Салат из свеклы	100	0,85	3,64	5	56,34	0,05	5,7	93,3	0	65	81,66	20	0,5
493	Птица, тушеная в сметанном соусе	80/50	12,24	12,2	0,16	136,8	0,064	1,5	56	0	40	82,4	20	1,4
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	9,77	54	247,19	0	2,39	0	0	276,7	380,3	166	4
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Батон йодированный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1
<b>Итого:</b>			<b>30,28</b>	<b>31,62</b>	<b>117,54</b>	<b>739,69</b>	<b>155,024</b>	<b>9,59</b>	<b>149,3</b>	<b>0</b>	<b>428,7</b>	<b>713,5</b>	<b>247</b>	<b>32</b>



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe	
	<b>завтрак</b>														
9	Салат из моркови.	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0	62,17	0	0	124	52,17	44,3	53	
143	Котлета рыбная	100	12,95	2,41	8,48	107,41	0,17	4,57	0,015	0	66,65	119	3,12		
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,00	29,2	218	0,36	20	0	0	140	265	100	2,8	
пром	Сок фруктовый	200	0	-	22,8	102	0,1	7,4	0,5	0	105	198,7	75	2,1	
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23	
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1	
<b>Итого:</b>			<b>24,71</b>	<b>27,5</b>	<b>114,04</b>	<b>803,57</b>	<b>155,54</b>	<b>94,14</b>	<b>0,515</b>	<b>0</b>	<b>468,65</b>	<b>781</b>	<b>252</b>	<b>82</b>	

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (г)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe	
	<b>завтрак</b>														
пром	Сыр	15	3,93	3,98	0	52,5	0,375	0,25	0	0	174,9	221,5			
97	Каша манная молочная вязкая	250	8,16	8,78	10,98	306,15	0,012	1,62	3,67	23,32	159	146,6	34,4	75	
685	Чай с сахаром (вит.С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2	
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,38	115,5	0,050	0	0	0	22,5	98,75	15	23	
пром	Хлеб ржаной	30	2,62	5,56	19,8	123,86	154,860	0	0	0	10,5	47,37	14,1	1,1	
<b>Итого:</b>			<b>18,81</b>	<b>18,77</b>	<b>69,36</b>	<b>658,01</b>	<b>155,297</b>	<b>1,87</b>	<b>3,67</b>	<b>23,32</b>	<b>380,9</b>	<b>537,2</b>	<b>75,5</b>	<b>101</b>	

Использованная литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012г  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под ред. В.Т. Лавдиной \*  
 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и  
 Химический состав и калорийность Российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скумкина.