

1 / **Согласовано**
Начальник ТО 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 7-10 лет общеобразовательных школ Каневского района

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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
	завтрак													
78	Икра свекольная или морковная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	0,03	5,6	56	0	39	49	12	0,3
492	Плов из птицы	150	12,15	11,85	43,37	268,5	0,07	6,3	14	0,9	25	116	12	0,3
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0,56		17,89	113,79	0,030	11,67	0	0,12	12,2	7,53	5,59	1,19
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	7,0	31,6	9,4	0,775
ИТОГО:			18,4	21,24	100,88	642,32	0,217	23,57	70	1,02	97,07	285,88	63,37	3,602

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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
	завтрак													
413	Сосиска отварная	80	8,88	4,96	1,28	159,6	0,024	0	0	0,3	20	12	7,2	1,44
83	Рагу из овощей	150	2,79	1,15	6,92	179,24	0,075	12	0	0	57	97,5	40,5	1,2
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14,0	23	12	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,060	33	0,06	9,69	48,0	33	27	0,66
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	7,0	31,6	9,4	0,775
ИТОГО:			16,62	11,34	65,02	624,67	0,246	45	0,06	9,99	159,88	278,85	120,48	7,112

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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
	завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,504	3,036	3,2	42,012	0	33,6	0	0	66,9	50,77	24	0,504
162	Гуляш из говядины	50/30	15,48	17,28	4,81	236,81	0	24,28	0	0	48,56	40,03	17,06	2,62
194	Макаронные изделия отварные	150	5,21	5,94	34,05	213,58	0,06	0	0	1,2	12	3,45	7,5	0,75
254	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,16		14,09	60,64	-	0	0,18	0	16,0	15	11	1,2
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	7	31,6	9,4	0,775
Итого:			25,604	31,086	87,97	733,872	0,147	57,88	0,18	1,2	164,36	222,6	93,34	6,886

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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
	завтрак													
366	Залепокка творожная со сметаной (т)	150/20	15	13,3	37,9	239	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,35
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14,0	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	7	31,6	9,4	0,775
Итого:			19,55	18,13	84,92	479,83	0,177	0,3	90	1,2	229,9	418,35	78,78	5,162

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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			
	завтрак																
198	Горошек зелёный консервированный отварной	60	1,78	2,29	4,19	44,5	0,204	15	0	0	75,6	73,2	22,8	0,42			
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/70	14,43	8,05	14,27	160,2	0,07	0	17,5	0	41,12	87,5	37,62	0,78			
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,88	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0	40	84	30	1			
пром	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8			
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037			
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	7,0	31,6	9,4	0,775			
Итого:			24,61	22,25	92,38	641,03	0,531	24,6	21,5	0	191,6	372,05	132,2	6,812			

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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			
	завтрак																
пром	Печенье	30	2,25	3,6	12,6	102	0,007	0,075	0,0075	0	14,25	22,5	3	1,01			
105	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	26,91	210,132	0,03	0,3	20	0	116	134	27	0,6			
244	Какао на молоке (вит. С)	200	4,9	5	32,5	190	0,92	0,75	90,04	2,55	419,5	485,75	42	2,85			
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037			
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	7,0	31,6	9,4	0,775			
Итого:			16,52	20,05	103,83	682,962	1,044	1,125	110,048	2,55	570,65	755,6	105,78	6,272			

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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
	завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,504	3,036	3,2	42,012								
492	Плов из птицы	150	12,15	11,85	43,37	268,5	0	33,6	0	0	66,9	50,77	24	0,504
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	0,07	6,3	14	0,9	25	116	12	0,3
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037
Итого:			17,204	19,716	93,59	551,342	0,157	39,9	14	0,9	126,78	303,12	81,78	4,616

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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
	завтрак													
182	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	80	9,16	13,53	9,44	196,14								
83	Рагу из овощей	150	2,79	1,15	16,92	179,24	0,03	0,72	0		17,6	85,6	15,2	0,64
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0,56		17,89	113,79	0,075	12	0	0	57	97,5	40,5	1,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	11,67	0	0,12	12,17	7,53	5,59	1,19
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,060	33	0,06	9,69	48,0	33	27	0,66
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037
Итого:			17,16	19,91	85,87	715	0,282	57,39	0,06	9,81	155,65	336,98	122,07	5,502

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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			
	завтрак																
пром	Пряники	50	3,75	6	20	170											
84	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,011	0,125	0,012	0	23,75	37,5	5	1,68			
685	Чай с сахаром (вит.С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	1,5	15	27	0,6			
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	14	23	12	2			
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037			
ИТОГО:			14,85	19,16	102,11	651,94	0,158	0,725	20,012	0	60,13	188,85	77,78	6,092			

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 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			
	завтрак																
33	Салат из свеклы	60	0,64	2,74	3,76	42,26	0,03	4,28	56		39	49	12	0,3			
493	Птица, тушенная в сметанном соусе	60/30	9,18	9,18	0,12	102,6	0,048	0,9	42	0	30	61,8	15	1,08			
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	206	0	2			132	108	73,5	3,37			
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14,0	23	12	2			
пром	Батон йодированный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037			
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	7,0	31,6	9,4	0,775			
Итого:			23,1	22,18	95,9	591,69	0,165	7,18	98	0	235,88	355,15	146,28	8,562			

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-10 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>													
9	Салат из моркови	60	0,68	6,048	6,22	82,08	0	37,302	0	0	74,66	31,3	26,6	31,98
143	Котлета рыбная	80	10,36	1,93	6,79	85,93	0,136	5,71	0,018	0	53,32	95,2	2,5	
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,88	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0	40	84	30	1
пром	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	7,0	31,6	9,4	0,775
Итого:			19,44	19,888	86,93	604,34	0,393	52,612	4,018	0	202,86	337,85	100,88	37,592

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-10 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>													
пром	сыр	12	3,15	3,19	3,8	42	0,003	0,24	0,04	0	139,9	177,2		
97	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	8,78	244,92	0,08	1,3	2,97	1,86	127,2	117,3	19,5	60,38
685	Чай с сахаром (вит.С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	37,5	2,87	1,12	18,62	98,25	0,062	0	0	0	13,9	81,75	24,38	1,037
пром	Хлеб ржаной	20	1,38	3,71	13,2	82,58	0,025	0	0	0	7,0	31,6	9,4	0,775
Итого:			14,23	15,05	59,6	527,75	0,17	1,54	3,01	1,86	301,98	430,85	65,28	64,192

Использованная литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под ред. В.Т. Лапшиной "Хлебпродинформ" 2004 г
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001. Доц. Коровка Л.С. (части 1 и 2)
4. Химический состав и калорийность Российских пищевых продуктов питания. Под. ред. И. М. Скурихина