


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 Училищ



 Л.В. Шипило

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
	<b>завтрак</b>													
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,4</b>	<b>21,24</b>	<b>100,88</b>	<b>642,32</b>	<b>0,217</b>	<b>23,57</b>	<b>70</b>	<b>1,02</b>	<b>97,07</b>	<b>285,88</b>	<b>63,37</b>	<b>3,602</b>

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
	<b>завтрак</b>													
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	46,0	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,62</b>	<b>11,34</b>	<b>65,02</b>	<b>624,67</b>	<b>0,246</b>	<b>45</b>	<b>0,06</b>	<b>9,99</b>	<b>159,88</b>	<b>278,85</b>	<b>120,48</b>	<b>7,112</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
	<b>завтрак</b>													
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
<b>Итого:</b>			<b>25,604</b>	<b>31,086</b>	<b>87,97</b>	<b>733,872</b>	<b>0,147</b>	<b>57,88</b>	<b>0,18</b>	<b>1,2</b>	<b>164,36</b>	<b>222,6</b>	<b>93,34</b>	<b>6,886</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
	<b>завтрак</b>													
366	Запеканка 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
<b>Итого:</b>			<b>19,55</b>	<b>18,13</b>	<b>84,92</b>	<b>479,83</b>	<b>0,177</b>	<b>0,3</b>	<b>90</b>	<b>1,2</b>	<b>229,9</b>	<b>418,35</b>	<b>78,78</b>	<b>5,162</b>

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
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>24,61</b>	<b>22,25</b>	<b>92,38</b>	<b>641,03</b>	<b>0,531</b>	<b>24,6</b>	<b>21,5</b>	<b>0</b>	<b>191,6</b>	<b>372,05</b>	<b>132,2</b>	<b>6,812</b>

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
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>16,52</b>	<b>20,05</b>	<b>103,83</b>	<b>682,962</b>	<b>1,044</b>	<b>1,125</b>	<b>110,048</b>	<b>2,55</b>	<b>570,65</b>	<b>755,6</b>	<b>105,78</b>	<b>6,272</b>

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	Са	Р	mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
	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
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
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
<b>итого:</b>			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	Са	Р	mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
182	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	80	9,16	13,53	9,44	196,14	0,03	0,72	0		17,6	85,6	15,2	0,64
83	Рагу из овощей	150	2,79	1,15	16,92	179,24	0,075	12	0	0	57	97,5	40,5	1,2
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0,56		17,89	113,79	0,03	11,67	0	0,12	12,17	7,53	5,59	1,19
	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
<b>Итого:</b>			17,16	19,91	65,87	715	0,262	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
	<u>завтрак</u>													
пром	Пряники	50	3,75	6	20	170	0,011	0,125	0,012	0	23,75	37,5	5	1,68
84	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,6	20	0	1,5	15	27	0,6
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,85</b>	<b>19,16</b>	<b>102,11</b>	<b>651,94</b>	<b>0,158</b>	<b>0,725</b>	<b>20,012</b>	<b>0</b>	<b>60,13</b>	<b>188,85</b>	<b>77,78</b>	<b>6,092</b>

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
	<u>завтрак</u>													
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
<b>Итого:</b>			<b>23,1</b>	<b>22,18</b>	<b>95,9</b>	<b>591,69</b>	<b>0,165</b>	<b>7,18</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>235,88</b>	<b>355,15</b>	<b>146,28</b>	<b>8,562</b>

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
<b>Итого:</b>			<b>19,44</b>	<b>19,888</b>	<b>86,93</b>	<b>604,34</b>	<b>0,393</b>	<b>52,612</b>	<b>4,018</b>	<b>0</b>	<b>202,86</b>	<b>337,85</b>	<b>100,88</b>	<b>37,592</b>

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
<b>Итого:</b>			<b>14,23</b>	<b>15,05</b>	<b>59,6</b>	<b>527,75</b>	<b>0,17</b>	<b>1,54</b>	<b>3,01</b>	<b>1,86</b>	<b>301,98</b>	<b>430,85</b>	<b>65,28</b>	<b>64,192</b>

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. Лапиной "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