

Согласовано

Начальник ТО УФС Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в Северском, Абинском,
Крымском районах

Е.А.Вечерняя

«28» 01 2020 г.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 51

М.П. Варченко

2020 г.



Перспективное цикличное 10-ти дневное меню горячих завтраков
для детей возрастной категории с 7 до 11 лет, обучающихся
в МБОУ СОШ № 51 пгт Черноморского
МО Северский район им. Гаврюшенко В.Н.
(столовая – доготовочная, на полуфабрикатах высокой степени готовности)

пгт Черноморский

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34
	Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
368	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16
	Итого	610,00	19,00	19,17	89,41	606,17	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29

2 день Вторник 1 неделя
Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40
492	Плов с мясом птицы (филе куриное)	150	9,6	5,2	19,4	184,35	0,1	2,3	0,01	5,4	51,8	112,8	28	0,05
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20
	Итого	660	20,14	11,26	63,54	457,59	0,36	2,72	16,73	5,76	53,11	404,22	305,86	75,25

3 день Среда 1 неделя

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15
296	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	75,00	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16
302	Каша вязкая (ячневая)	130,00	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50
	Сок натуральный (яблочный)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02
	Итого	685,00	24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82

4 день Четверг 1 неделя

Завтрак														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
126	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60/20	1,6	0,1	5,2	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15
Л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96
303	Каша пшеничная с маслом	150,00	2,5	2,8	12,2	134,2	6,00	0,75	0,00	0,00	1,7	60	36,7	1,3
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50
*	Булочка с повидлом	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30
	Итого	615,00	16,72	16,21	72,61	545,79	6,31	1,00	24,3	1,3	3,16	215,22	251,87	65,8

5 день Пятница 1 неделя
Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74
203	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	4,14	5	23,4	155,16	0,04	0,01	0,00	0,00	8,20	27,20	6,32	0,62
413	Сосиска говяжья отварная	80	10,4	22,1	0,8	226	0,00	1,00	0,00	0,00	60	4,5	7,00	0,00
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60
368	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16
	Итого	580	16,13	28,07	48,72	494,32	0,12	1,7	11,81	0,00	69,00	89,73	75,1	39,12

6 день Понедельник 2 неделя

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40
269	Котлеты (биточки) особые	70,00	7,15	13,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36
344	Каша гречневая	150,00	3,20	6,20	20,8	133,80	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60
	Сок натуральный (персиковый)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01
	Итого	745,00	16,19	20,31	90,32	548,42	0,36	0,29	26,33	0,80	1,23	152,44	271,66	81,97

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74
235	Шницель рыбный натуральный	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15
37	Каша рисовая рассыпчатая	120/5	2,98	6,12	30,90	190,60	0,03	0,00	0,31	0,00	13,42	64,90	21,97	0,46
*	Напиток из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50
	Сок натуральный (грушевый)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02
	Итого	685,00	17,28	12,73	93,95	559,56	0,45	0,58	17,17	0,17	28,3	194,01	278,98	77,47

8 день Среда 2 неделя

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
19	Салат из свеклы с черносливом	50,00	0,636	3,540	1,52	9,659	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17
278	Тефтели из говядины	60,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99
330	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64
302	Каша вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25,00	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50
	Итого	600,00	20,24	19,94	106,71	655,85	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90

9 день Четверг 2 неделя

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
222	Пудинг из творога (запечённый)	160,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82
327	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11
397	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180,00	9,00	5,76	6,30	113,04	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20
	Итого	595,00	33,38	23,53	85,88	688,78	0,21	0,73	2,68	1,43	0,42	601,79	574,62	87,07

10 день Пятница 2 неделя

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	Овощи свежие (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	65,00	6,86	10,24	4,05	135,80	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21
203	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60
368	Фрукты свежие (персики)	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16
	Итого	630,00	19,83	18,57	85,39	588,06	0,30	0,31	9,70	0,49	4,03	229,48	290,62	74,53

Среднее потребление пищевых нутриентов

Дни по меню	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день	19,00	19,17	89,41	606,17	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29
2 день	20,14	11,26	63,54	457,59	0,36	2,72	16,73	5,76	53,11	404,22	305,86	75,25
3 день	24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82
4 день	16,72	16,21	72,61	545,79	6,31	1,00	24,3	1,3	3,16	215,22	251,87	65,8
5 день	16,13	28,07	48,72	494,32	0,12	1,7	11,81	0,00	69,00	89,73	75,1	39,12
6 день	16,19	20,31	90,32	548,42	0,36	0,29	26,33	0,80	1,23	152,44	271,66	81,97
7 день	17,28	12,73	93,95	559,56	0,45	0,58	17,17	0,17	28,3	194,01	278,98	77,47
8 день	20,24	19,94	106,71	655,85	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90
9 день	33,38	23,53	85,88	688,78	0,21	0,73	2,68	1,43	0,42	601,79	574,62	87,07
10 день	19,83	18,57	85,39	588,06	0,30	0,31	9,70	0,49	4,03	229,48	290,62	74,53
Итого за 10 дней	201,44	189,24	836,29	5816,70	9,27	8,39	144,54	13,05	165,62	2647,73	3193,99	965,22
Средняя за 1 день	20,144	18,92	83,62	581,67	0,927	0,839	14,454	1,305	16,56	264,77	319,399	96,522

Источник рецептуры: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Меню разработано:

Г.М. Орлова

Медицинский работник

Е.В.Колесникова

Среднее потребление пищевых нутриентов

Дни по меню	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день	19,00	19,17	89,41	606,17	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29
2 день	20,14	11,26	63,54	457,59	0,36	2,72	16,73	5,76	53,11	404,22	305,86	75,25
3 день	24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82
4 день	16,72	16,21	72,61	545,79	6,31	1,00	24,3	1,3	3,16	215,22	251,87	65,8
5 день	16,13	28,07	48,72	494,32	0,12	1,7	11,81	0,00	69,00	89,73	75,1	39,12
6 день	16,19	20,31	90,32	548,42	0,36	0,29	26,33	0,80	1,23	152,44	271,66	81,97
7 день	17,28	12,73	93,95	559,56	0,45	0,58	17,17	0,17	28,3	194,01	278,98	77,47
8 день	20,24	19,94	106,71	655,85	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90
9 день	33,38	23,53	85,88	688,78	0,21	0,73	2,68	1,43	0,42	601,79	574,62	87,07
10 день	19,83	18,57	85,39	588,06	0,30	0,31	9,70	0,49	4,03	229,48	290,62	74,53
Итого за 10 дней	201,44	189,24	836,29	5816,70	9,27	8,39	144,54	13,05	165,62	2647,73	3193,99	965,22
Средняя за 1 день	20,144	18,92	83,62	581,67	0,927	0,839	14,454	1,305	16,56	264,77	319,399	96,522

Источник рецептуры: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Меню разработано:



Г.М. Орлова

Медицинский работник



Е.В. Колесникова