

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 МАОУ СОШ № 37 А. Сичакова



Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков для школ МО г. Новороссийск.

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Икра морковная	100	1,4	5,03	10,3	88	0,03	38,52	-	3,45	43,25	37,8	17,32	0,58
243	Колбаса вареная	70	4,57	9,85	0,66	109,5	-	-	-	-	8,19	80,5	5,04	0,57
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	175	5,21	4,36	34,05	213,58	0,15	-	0,01	-	11,3	70,2	8	0,82
б/н	Соус томатный по кубански	30	0,54	0,85	3,091	18,48	0,11	1,03	-	1,32	4,61	6,17	4,69	0,15
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,05	2,6	0,04	-	241,97	168,5	33,64	0,54
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО:		23,53	27,12	141,35	775,07	0,47	42,15	0,05	4,77	326,5	465,97	84,29	4,34

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
75	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,05	22,12	-	2,07	39,33	43,77	33,42	1,87
229	Рыба (минтай) с томатом и овощами	115(75/40)	12,43	6,87	6,41	137,21	0,12	6,42	0,01	1,76	42,16	162,69	56,22	1,06
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	22,88	0,23	-	22,88	97,94	29,27	1,05
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,05
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО		24,04	22,9	97,58	701,89	0,47	53,38	0,24	3,83	226,07	413,2	136,55	6,53

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели	100	7,2	6,38	6,38	113,25	0,12	0,88	-	-	20,55	157,5	19,12	1,73
302	Каша гречневая	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,16	-	0,02	-	8,9	145,58	75	2,5
б/н	Соус томатно-сметанный	30	0,54	2,87	2,65	39,34	0,02	2,09	0,01	-	10,24	10,77	4,88	0,17
б/н	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	23,16	-	-	14	26	20	14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	22,97	103,65	0,01	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24
15	Сыр порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07
	ИТОГО		21,8	19,4	94,21	597	0,51	26,2	0,03	-	185,34	650	148,7	19,68

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	205(190/15)	26,72	19,58	31,65	413,25	0,15	0,88	0,14	-	294,59	469,35	47,18	1,37
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,05
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44
15	Сыр (российский) порциями	10	2,76	3,48	-	43,2	0,02	-	-	-	120	272	6,6	0,08
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3
	ИТОГО		30,46	20,78	79,47	636,05	0,26	15,8	0,14		324,16	522,35	64,68	5,16

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
340	Омлет	80	10,0	13,4	1,5	159,2	0,06	0,6	0,25	-	103,8	164,6	40,5	1,86
77	Рагу овощное	200	7,15	5,8	23,75	162,12	0,37	51,05	-	2,2	56,29	103,72	41,18	1,5
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54
14	Масло сливочное (крестьянское)	15	0,20	10,25	0,13	99,1	0	-	-	-	2,4	2	-	0,02
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	0,04	-	8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО		23,88	20,88	83,26	600,12	0,58	58,45	0,25	2,2	191,29	385,12	105,3	7,84

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша манная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,09	1,09	0,03	-	119,25	179,06	26,96	0,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,04	-	22,97	103,65	0,005	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
15	Сыр порциями (российский)	12	2,76	3,48	-	43,2	0,02	-	-	-	120	272	6,6	0,08
14	Масло сливочное (крестьянское)	15	0,20	10,25	0,13	99,1	0				2,4	2		0,02
	ИТОГО		15,57	12,43	90,87	551,21	0,25	1,09	0,03		270,9	571,19	57,56	3,15

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Овощи свежие (огурцы)	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04			15,44	34	16,94	0,7
437	Гуляш с подливой	100(50/50)	15,4	6,4	3,7	134	0,08	3,21		2,64	11,56	177,63	21,82	2,38
302	Каша пшеничная	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,16				8,9	145,58	75	2,5
б/н	Чай с молоком	200	2,8	2,5	14,67	108,85	0,03	1,3	0,02		120,45	94,3	14,0	0,15
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО		28,92	23,29	80,47	674,25	0,45	19,55	0,08	2,64	175,95	556,31	143,36	7,43

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	0,1	0,12	-	2,64	28,95	165,16	32	
139	Капуста тушеная	200	4	7,2	21,2	166	0,13	105,26	0,53	-	113,62	60	42,36	
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	23,0	103,65	0,01	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12			
	ИТОГО		27,1	23,28	106,7	768	0,42	120,4	0,53	2,64	195,3	345,2	98,36	2,33

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из птицы	250	19,69	15,31	30,31	348,88	0,23	28,39	0,04	2,2	36,26	302,31	54,05	2,54
б/н	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	23,16	-	-	14	26	20	14
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
14	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0		0,04		2,4			
	ИТОГО		27,65	24,44	92,21	716,78	0,44	58,35	0,08	2,2	83,86	445,11	97,65	21,02

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная (рисовая)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,09	1,09	0,03	-	119,25	179,06	26,96	0,74
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8			0,1		22	76,8	4,8	1
15	Сыр (российский) порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07
14	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0		0,04		2,4			
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3
	ИТОГО		23,1	21,3	92,34	659	0,26	18,69	0,17		512,3	664	88,4	6,1

День: 11

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Овощи свежие (огурцы)	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04	-	-	15,44	34	16,94	0,7
134	Котлета рыбная (минтай)	100	14,8	2,78	9,7	122,76	0,13	0,71	0,01	2,64	66,13	152,86	62,32	1,27
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	22,88	0,23		22,88	97,94	29,27	1,05
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО		24,97	18,62	78,9	606,06	0,48	38,63	0,28		124,5	392,9	124,13	4,77

День: 12

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
292	Птица тушеная в соусе с овощами	150	14,3	13,2	18,9	252	0,14	19,08	0,03	2,64	27,96	200,89	41,85	75,49
б/н	Овощи свежие (помидоры)	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04	-	-	15,44	34	16,94	0,7
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3
	ИТОГО		21,32	28,4	78,77	539,68	0,32	36,16	0,03	2,64	65,1	344,69	76,43	78,74

Литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. В.А.Тутельяна, М.П.Могильного, М., 2007
2. Бюллетени ГК СССР по народному образованию "Дошкольное воспитание и общее среднее образование" картотека блюд, 1991 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под. ред. В.Т.Лапшиной, М., 1994
4. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 г. № 45.