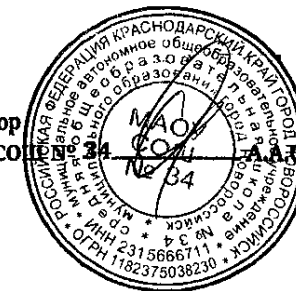


УТВЕРЖДАЮ

Директор
 МАОУ СОШ № 34 А.А. Пичакова



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

День: 1

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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	60	0,84	3,02	6,18	52,80	0,019	23,11	-	1,9	25,95	22,08	10,39	0,35
243	Колбаса вареная	50	4,57	9,85	0,66	109,5	-	-	-	-	8,19	80,5	5,04	0,57
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	3,82	3,49	24,97	156,63	0,11	-	0,012	-	8,29	52,8	5,87	0,6
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	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
	ИТОГО:		20,26	24,0	86,59	646,72	0,393	26,74	0,047	3,22	301,6	398,05	70,23	3,27

День: 2

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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	60	1,68	5,32	9,1	92,4	0,029	15,48	-	1,23	27,53	35,68	23,39	1,31
229	Рыба (минтай) с томатом и овощами	85(55/30)	9,32	5,15	4,81	102,91	0,086	4,81	0,007	1,67	31,62	122,39	42,17	0,8
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,167	22,88	0,023	-	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	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
	ИТОГО		18,9	18,7	85,23	591,8	0,383	45,21	0,03	2,9	99,13	331,01	107,5	5,09

День: 3

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,03	13,896	-	-	8,4	15,6	12,0	0,54
279	Тефтели	80	6,72	5,95	5,95	105,7	0,098	0,82	-	3,5	19,18	125,99	17,84	1,61
302	Каша гречневая	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,156	-	0,019	-	8,9	145,58	75,0	2,5
331	Соус томатно-сметанный	30	0,538	2,872	2,647	39,34	0,019	2,09	0,008	-	10,24	10,77	4,88	0,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	22,97	103,65	0,005	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н,	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
	ИТОГО		19,57	18,58	85,41	609,09	0,419	16,876	0,024	3,5	173,77	573,67	134,22	6,6

День: 4

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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	175(160/15)	21,6	15,9	27,0	340,05	0,1	0,7	0,2	-	245,6	395,5	39,1	1,14
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
15	Сыр (российский) порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3
	ИТОГО		25,34	17,1	69,82	562,85	0,209	15,7	0,2	-	275,17	448,5	56,6	4,92

День: 5

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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	150	5,4	4,3	17,8	121,6	0,275	38,3	-	1,6	42,2	77,8	31,1	1,1
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) порционное	12	0,15	8,25	0,11	81,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2,0	-	0,02
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
	ИТОГО		20,81	19,14	70,46	523,4	0,455	45,7	0,25	1,6	172,6	324,4	90,2	6,82

День: 6

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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	150	4,53	5,45	25,72	170,37	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	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,85	36,2	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24
15	Сыр (российский) порциями	10	2,3	2,9	-	21,6	0,02	-	-	-	120	272	6,6	0,08
14	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2,0	-	0,02
	ИТОГО		12,28	9,79	75,46	436,62	0,25	1,09	0,03		270,9	571,19	57,56	3,15

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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 квашенные (капуста)	60	0,58	0,1	2,16	11,10	0,03	9,02	-	-	9,26	20,4	10,16	0,42
437	Гуляш с подливой	80 (40/40)	12,3	5,1	2,96	107,2	0,059	2,6	-	1,76	9,31	137,51	17,4	1,9
302	Капса пшеничная	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,156	-	0,019	-	8,9	145,58	75,0	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	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
	Итого		24,12	21,69	71,44	603,85	0,376	12,92	0,079	1,76	162,92	467,79	127,16	9,35

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,077	0,1	-	2,2	22,87	132,18	22,98	2,8
139	Капуста тушеная	150	3	5,4	15,9	124,5	0,1	78,81	0,4	-	85,49	45	31,21	1,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	22,97	103,65	0,005	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3
	итого		21,62	18,36	91,33	637,95	0,327	93,91	0,4	2,2	156,53	279,01	85,09	8,99

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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	200	15,75	12,25	24,2	277,5	0,182	22,72	0,032	1,76	29,0	244,29	43,19	2,03
б/н	Горошек консервированный	60	0,6	0,12	2,28	13,8	0,03	13,896	-	-	8,4	15,6	12,0	0,54
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
14	Масло сливочное (крестьянское) порционное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2,0	-	0,02
	ИТОГО		21,95	21,06	77,73	600,0	0,333	43,416	0,072	1,76	66,4	343,89	73,79	6,45

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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)	150	4,53	5,45	25,71	170,37	0,07	0,82	0,025	-	89,52	134,21	20,22	0,56
337	Яйцо вареное	1шт.(40гр)	5,1	4,6	0,3	62,8	-	-	0,1	-	22,0	76,8	4,8	1,0
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	0,001	-	0,04	-	2,4	2,0	-	0,02
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	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3
	ИТОГО		21,55	19,5	83,76	608,28	0,244	18,49	0,16	-	482,61	619,61	81,66	5,91

День: 11

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 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	Икра кабачковая	60	0,58	0,1	2,16	11,10	0,03	9,02	-	-	9,26	20,4	10,16	0,42
134	Котлета рыбная (минтай)	80	11,84	2,21	7,76	98,2	0,104	0,567	0,007	1,76	52,99	122,57	49,91	0,97
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,167	22,88	0,023	-	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	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
	Итого		20,31	17,75	68,67	537,9	0,402	32,467	0,07	1,76	100,58	314,21	99,94	3,565

День: 12

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория : с 7 до 11 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 тушенная 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 квашенные (капуста)	60	0,576	0,1	2,16	11,1	0,05	15,04	-	-	15,44	34	16,94	0,7
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,85	63,2	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
	ИТОГО		19,62	14,74	70,49	523,08	0,32	36,16	0,03	2,64	65,1	344,69	76,43	78,74

Литература:

1. Сборник рецептов 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 рецептов 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.