

Утверждаю.

Руководитель

ИП Смирнова З.С.



Согласовано.

Директор МБОУ школа №1

Айдарова М.В.



Примерное десятидневное меню завтраков,
пищевая ценность и химический состав
приготавливаемых блюд для питания учащихся
МБОУ школа №1
городского округа Кинешма

(возраст 11-17 лет)

День : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п ре- ц- еп- т а	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ ая ценн ость (кка- л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
243	Сосиска отварная с маслом	90	5,7	15,7	0,3	234
309	Макаронные изделия отварные / Овощи сезонные	200/30	5,83	6,50	47	297,9
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:	550	14,43	22,5	71,26	642,04

День : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ- ая ценн- ость (кка- л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
288	Птица отварная с соусом	90	12,13	4.4	2.0	210
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,0	252,13
349	Компот из сухофруктов	180	1,99	0,09	32,01	132,8
338	Яблоко свежее	100	0.3	0.3	7.35	33.3
	Итого:	550	18,82	11,29	85,36	628,23

День : Среда

Неделя: первая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ- ая ценн- ость (кка- л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
278	Тефтели	110	6.96	10,06	11,61	237,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,68	4.92	47,8	278,23
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6
пр	Хлеб пшеничный	40	2,37	0.3	14,49	70,14
	Итого:	550	20,54	15,28	83,77	626,97

День : Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория : 11-17 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
268	Шницель рубленый с соусом	90	11.52	16.39	9.61	234.18
312	Пюре картофельное/ Овощи сезонные	200/30	4,1	3,1	25,5	226,06
342	Компот из свежих плодов	200	0.36	0.04	19.63	96.04
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.3	14,49	70,14
	Итого:	550	18,35	19.83	69,23	626,42

День : пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 11-17 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п рецепт а	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
259	Жаркое по- домашнему/ Овощи сезонные	200/30	16,67	18,32	13,89	287,2
420	Котлета в тесте	90	9,59	2,75	26,53	219,2
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0,27	20,76	88,2
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.3	14,49	70,14
	Итого:	550	29,3	21,64	75,67	664,74

День :понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-17 лет
Сезон: осень-зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,70	15,70	0,30	234,00
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	210	6.08	11.18	33.48	280.00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
пр	Хлеб пшеничный	50	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:	550	14,68	27,18	58,14	625,74

День : вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ- ая ценн- ость (кка- л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
266	Бифштекс натуральный рубл. с соусом	103	10.1	13,1	10,01	184,22
309	Макаронные изделия отварные/ Овощи сезонные	200/20	5,35	6,02	35,2	331,6
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:	553	18,35	19,42	69,17	625,96

День : среда

Неделя: вторая
Возрастная категория : 11-17 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п реце пт а	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер гети ческ ая ценн ость (кка л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
396	Блины со сгущенным молоком	180	12.34	9.18	68.72	519.00
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.6
338	Фрукт	170	0.4	0.4	9.8	64.4
	Итого:	550	13.27	9.58	88.39	625

День : четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реп епт а	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер гети ческ ая ценн ость (кка л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
234	Котлета рыбная с соусом	90	10.7	3.5	7.5	229,3
312	Пюре картофельное / Овощи сезонные	200/30	4,1	3,1	25,5	233,3
389	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:	550	17,44	6,90	70,29	625,01

День: пятница

Неделя :вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон :осень-зима

№ п/п ре цеп та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер гети ческ ая ценн ость (кка л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
47	Салат из капусты	60	1,02	0,36	5,07	51,42
265	Плов	200	16,49	16,89	26,02	322,0
375	Компот из ягод	200	0.52	0.18	24,82	102,9
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
410	Ватрушка	60	9,22	2,94	19,18	132
	Итого:	550	29,62	20,67	89,58	678,46

Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:

"Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях./Под редакцией М.П. Могильного и Т.А. Тутельяна .-Москва ДеЛи плюс, 2015 г.»

