

СОГЛАСОВАНО
Начальник межрайонного
территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ставропольскому краю №8



И.М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №4
с.Кочубеевское



И.И. Ибрагимов

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Сезон: весенний
2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж	У		ккал	В1	А	Р	Ca	Mg	Fe		C
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/10	7,9	12,2	59,9	307	0,06	59,1	136	135,4	23,8	0,92	1	182		
	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210		
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3		
итого за завтрак		595	30,2	36,04	126,50	876,80	0,24	328	550	437,6	87,1	5,15	1,39			

4 день (четверг), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж	У		ккал	В1	А	Р	Са	Mg	Fe		С
завтрак	Котлеты рубленные из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.		
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	0	303		
	Свекла, тушенная в сметане	60	1,4	3,6	5,8	61,2	0,02	0	35,4	23,4	10,8	4	4	134/2012		
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
	Фрукты свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338		
итого за завтрак	итого	750	32,1	25,1	130,00	894,40	0,24	41	421	134,2	209,3	18	31,7			

5 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)	№ рецептов
------------	--------------------	--------------	----------------------	-----------------	-------------------------------	------------

		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Птица тушеная	100/100	16,6	19,4	3,9	256,3	0,05	93	86	31,3	22,5	2,7	0,6	301/348-2012г
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8	0,7	12	71
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция
итого за завтрак		677	25,7	25,3	65,70	591,70	0,3	97	253	106,7	87,3	6,1	40,3	

6 день (понедельник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У		B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	
завтрак	Биточки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	0	309	
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,2	0,02	0	9,6	8,4	9,6	0,36	7,6	75	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
итого за завтрак		570	26,4	20,9	100,2	697,20	0,2	0	283	74,2	59,1	4,86	9,8		

7 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	
завтрак	Рыба, запеченная в сметанном соусе(филе минтая)	100/100 /200	15,2	16,3	15,6	283,1	0,86	0	233	38	33,65	1,7	0,9	232/330	

	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция
итого за завтрак		677	24,66	23,82	81,34	650,90	1,11	4	377	126,3	94,35	5,3	64	

8 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.		
			г	Б	Ж		У	ккал	В1	А	Р	Са	Mq		Fe	C
завтрак	Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	0,5	0,05	505	83,4	0,94	4,4	3,3	291		
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8	0,7	12	71		
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
итого за завтрак		620	35,9	34,8	97,3	868,80	0,62	0,05	594	132,8	36,24	8,4	19,3			

9 день (четверг), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.		
			г	Б	Ж		У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq		Fe	C
завтрак	Запеканка из творога	200/20	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7	223		
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14		
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338		

итого за завтрак		640	43,2	43,8	103,10	1010,80	0,24	109	516	393,8	104,9	7,43	24,3	
10 день (пятница), неделя вторая														
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Котлеты рубленые из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	0	303
	Свекла, тушенная в сметане	60	1,4	3,6	5,8	61,2	0,02	0	35,4	23,4	10,8	4	4	134/2012
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3
итого за завтрак		597	33,6	31,54	101,80	823,60	0,19	90,2	476	213,7	196,5	11,5	6,69	
Среднее значение за период		654	30,472	28,782	99,17	780,34	0,393	74,6	413	189,91	104,7	7,978	28,3	

Меню составлено согласно нормативных документов:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва 2005
- 3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва,2012г.

Инженер-технолог МУЦООУ



Ревина Е.Ф.