

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач по
г.Свободному и г.Шимановску, Свободненскому,
Шимановскому, Мазановскому и Селемджинскому
районам



А.П. Журков

«14» 09.09.2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОКУ Таскинская ООШ

В.А. Голуб



2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОТ 11 ЛЕТ и СТАРШЕ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

муниципального общеобразовательного казённого учреждения
Таскинская основная общеобразовательная школа

Примерное меню

вторых завтраков

для обучающихся с 11 и старше

Наименование сборника рецептур: Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017, 544 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Сезон: осенне-зимний, весенний

ВТОРОЙ ЗАВТРАК**День 1**

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
19/ Салат из морской капусты	100	0,55	5,08	0,91	74	21,5			3,0	0,02	1,92	
171/ Рис отварной	200/10	4,96	10,21	51,57	317,63	22,37	36,61	108,12	0,77	0,04	-	52,50
271/Котлета домашняя	80	5,61	8,6	5,84	124	15,08	9,8	60,27	0,93	0,07	0,11	11,5
349/ Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,016	0,72	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	630	14,58	24,58	112,03	747,93	145,83	82,16	244,63	6,6	0,246	2,75	64,0

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 2

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
45/ Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	24,97	15,09	28,31	0,47	0,02	17,1	-
259/ Жаркое по домашнему с говядиной	175	16,2	18,09	16,58	295	30,5	42,48	205,75	3,86	0,12	6,76	
874/Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	515	20,51	21,94	77,35	586,9	127,87	75,87	291,15	6,13	0,24	23,86	0,00

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 3

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
67/ Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	31,24	19,53	43,27	0,83	0,04	9,63	-
203/ Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	7,28	7,71	0,41	261	16,19	10,86	50,1	1,09	0,08	-	38,1
278/ Тефтели мясные.	80	9,61	10,65	12,67	185,55	47,56	23,4	115,58	1,04	0,07	0,92	42,25
349/ Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,016	0,72	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
<i>Итого за второй завтрак:</i>	625	21,75	29,09	74,08	803,95	181,87	89,55	285,19	4,86	0,306	11,27	80,35

ВТОРОЙ ЗАВТРАК День 4

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
24/ Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,95	6,06	3,05	70,6	27,18	16,5	30,1	0,76	0,4	9,44	-
128/ Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
227/ Рыбное филе с соусом	80	8,94	1,98	2,09	62	14,72	24,5	103,16	0,50	0,05	0,43	14,7
874/ Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
<i>Итого за второй завтрак:</i>	620	16,97	15,04	86,70	547,10	163,60	96,3	305,81	4,4	0,73	34,09	48,70

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 5

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
59/ Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	40	24	30,39	44,53	1,06	0,05	4,38	-
171/ Каша перловая с маслом	200/10	6,54	10,36	42,24	287,44	68,64	34,13	224,53	1,25	0,13	-	52,50
251/ Колбаса варенная	100/5	10,6	29,68	0,48	313,1	35,32	19,01	154,64	1,72	0,17	-	38,18
376/ Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	0,00	0,02	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	655	21,20	40,81	86,94	768,04	188,36	101,83	476,5	5,63	0,45	4,4	90,68

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 6

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3/Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	59,00
188/Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/20	10,37	8,01	59,30	354,00	149,88	37,97	196,62	0,92	0,06	0,36	36,00
382/ Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,4
374/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	4,2	0,8	28,5	109,6	18,6	18,3	52,8	1,8	0,14	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	485	24,44	20,65	120,21	739,20	459,88	87,05	469,98	3,69	0,3	2,06	119,40

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 7

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
52/ Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	35,46	20,7	40,63	1,32	0,01	6,65	-
139/Капуста тушеная с овощами	200	4,16	7,36	15,78	154	117,5	41,7	81,38	1,66	0,66	34,16	-
251/Сосиска отварная	100/5	10,6	29,68	0,48	313,1	35,32	19,01	154,64	1,72	0,17	-	38,18
874 Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	645	19,17	43,65	78,82	791,4	260,68	99,71	333,74	3,25	0,94	40,81	38,18

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 8

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
49/ Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	96	32,9	16,64	33,86	0,57	0,05	33	-
171/ Каша гречневая	200/10	11,62	2,53	52,32	367,50	34,64	184,43	276,08	6,21	0,28	-	52,50
260/Гуляш из говядины	100	10,64	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,92	0,00
349/ Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,016	0,72	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	650	27,29	26,03	117,71	916,8	176,23	258,86	540,33	11,74	0,476	34,64	52,50

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 9

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
46/ Салат из свежей капусты с яблоком	100	0,18	7,65	16,76	54,06	50,2	9,6	17,6	0,59	0,01	25,31	-
392/ Пельмени с маслом	200/5	21,1	12,45	36,05	341	24,39	37,18	128,2	0,97	0,17	0,39	41,7
342/ Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,4	0,3	10,54	49,2	27,2	9,1	26,4	0,6	0,05	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	535	22,84	20,56	91,23	558,86	115,88	61,02	176,60	3,11	0,242	25,70	41,7

ВТОРОЙ ЗАВТРАК День 10

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
47/ Салат из квашенной капусты с луком	100	1,71	5	8,46	85,7	52,24	16,01	33,95	0,67	0,02	19,81	-
171/ Каша пшенная	200/10	8,98	12,06	51,61	350,44	37,34	65,87	183,76	2,17	0,24	-	52,50
280/ Фрикадельки в соусе 303	105	6,8	16,77	10,01	201	22,94	15,49	69,02	4,92	0,18	0,65	16,31
349/ Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,016	0,72	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
<i>Итого за второй завтрак:</i>	655	20,95	34,52	122,79	869,44	199,40	133,13	362,97	9,66	0,556	21,18	68,81

Итого за 10 дней

		Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день	630	14,58	24,58	112,03	747,93	145,83	82,16	244,63	6,6	0,246	2,75	64,0
2 день	515	20,51	21,94	77,35	586,9	127,87	75,87	291,15	6,13	0,24	23,86	0,00
3 день	625	21,75	29,09	74,08	803,95	181,87	89,55	285,19	4,86	0,306	11,27	80,35
4 день	620	16,97	15,04	86,70	547,10	163,60	96,3	305,81	4,4	0,73	34,09	48,70
5 день	655	21,20	40,81	86,94	768,04	188,36	101,83	476,5	5,63	0,45	4,4	90,68
6 день	485	24,44	20,65	120,21	739,20	459,88	87,05	469,98	3,69	0,3	2,06	119,40
7 день	645	19,17	43,65	78,82	791,4	260,68	99,71	333,74	3,25	0,94	40,81	38,18
8 день	650	27,29	26,03	117,71	916,8	176,23	258,86	540,33	11,74	0,476	34,64	52,50
9 день	535	22,84	20,56	91,23	558,86	115,88	61,02	176,60	3,11	0,242	25,70	41,7
10 день	655	20,95	34,52	122,79	869,44	199,40	133,13	362,97	9,66	0,556	21,18	68,81
За 10 дней среднесуточный	<u>601,50</u>	<u>20,97</u>	<u>27,68</u>	<u>96,79</u>	<u>732,96</u>	<u>201,96</u>	<u>108,55</u>	<u>348,69</u>	<u>5,90</u>	<u>0,448</u>	<u>20,07</u>	<u>60,43</u>

