

Утверждаю:



ИП Мордвинцева Е.А.

/Е.А. Мордвинцева/

«21» 08 2021 г

Согласовано:

Директор МКОУ "Средняя школа № 3
имени А.С. Макаренко"

Городского округа город Фролово

/О.М.Панышенкова/

«21» 08 2021 г



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет в МКОУ "Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренко" городского округа город Фролово

Лето-осень

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Свекла отварная	50	0,70	0,00	4,13	46,40	
	Котлеты, биточки, шницели	100	16,00	22,10	14,60	320,60	268М
	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,60	6,90	39,90	247,60	203М
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,80	59,30	376М
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ПП
Итого за завтрак			26,40	29,20	92,93	765,80	
День 2							
Завтрак	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,80	22,60	14,40	329,6	292
	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ПП
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
Итого за завтрак			25,38	28,30	66,38	623,50	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,40	6,60	34,70	220,30	174М
	Чай с молоком	200	1,30	1,00	11,80	61,30	421К
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Сыр порциями	10	2,20	2,90	0,00	35,30	15М
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338М
Итого за завтрак			12,50	11,30	80,30	477,20	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Соус томатный с овощами	50	1,30	4,80	4,70	70,0	588Л
	Котлета рыбная	100	13,70	9,20	15,90	199,70	388Л
	Картофельное пюре	180	4,50	6,50	46,70	263,10	128М
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ПП
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			23,50	20,90	107,00	716,70	
День 5							
Завтрак	Тефтели 2 вариант (с рисом)	100	12,5	9,6	14,1	191,6	307К
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,60	6,90	39,90	247,60	203М
	Соус томатный	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363К
	Чай сахаром	200	0,10	0,00	14,80	59,30	376М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			22,40	17,40	89,80	603,60	
День 6							
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,10	47,6	ПП
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	130,30	210М
	Какао с молоком	200	4,13	3,33	16,40	112,90	382М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			19,08	26,99	41,11	382,70	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая енность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,25	21,75	15,25	320,60	294М
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,40	5,70	33,40	213,90	171М
	Соус томатный с овощами	50	1,30	4,80	4,70	70,0	588Л
	Кофейный напиток на молоке	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692Л
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			30,25	33,75	98,75	819,90	
День 8							
Завтрак	Фрикадельки мясные с соусом	100/30	15,5	21	16,4	316,9	280/330М
	Рис отварной	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304М
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	61,90	377М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			22,50	26,60	89,90	690,00	
День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,40	6,60	34,70	220,30	175М
	Чай с молоком	200	1,30	1,00	11,80	61,30	421К
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14М
Итого за завтрак			9,78	15,05	66,13	439,50	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,10	47,6	ПП
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	130,30	210М
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,80	59,30	376М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			15,05	23,66	39,51	329,10	
День 11							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметанной	200/10	11,9	10,10	61,1	382,2	315Л
	Какао с молоком	200	4,13	3,33	16,40	112,90	382М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338М
Итого за завтрак			19,63	14,23	111,30	655,40	
День 12							
Завтрак	Плов из птицы	200	20,40	25,30	36,50	454,90	291М
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	61,90	377М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
Итого за завтрак			25,10	27,50	86,00	692,10	
	Всего за 12 дней		251,57	274,88	969,11	7195,50	
	Средний суточный рацион		25,16	27,49	96,91	719,55	
	Соотношение:		1	1	4		

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. могильного и В.А. Тутельяна. -М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:Хлебпродинформ, 2004.-640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560с.