

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ сш №21

г. Мичурин

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

Летнев С.А.



**Примерное меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания
учащихся начального общего образования
(возрастная категория: 7 - 11 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины, мг/сут					Минеральные вещества, мг/сут								
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Неделя 1																					
День 1	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01	
завтрак	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0	
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0	
итого за завтрак		515	15,5	21,8	91,3	643		14,8	0,45	0,28	194,4	1,3	168	368	89,7	4,38	171,1	0,013	0,003	0,01	
День 2	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,7	2,6	4,4	44	43	6	0,01	0,016	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0	
завтрак	Печень по-строгановски	40/40	10,9	10,9	3,1	156	431	8	0,1	0,2	95	1,4	105,1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75	
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	125,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0	

	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
итого за завтрак		567	19,5	21,1	66,4	555,5		24,8	0,25	0,36	142,7	1,6	265,4	133	55,4	3,52	220	0,018	0,007	0
День 3	Горошек консервированный	50	1,5	0	3	25		0,0	0,01	0,02	69	0,01	38	35	0,1	0	1,1	0,001	0,002	0
завтрак	Котлета домашняя	60	10,7	4,7	9,6	126	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,006	0,7
	Каша гречневая с соусом	150/30	10	10,2	46,8	323	508/587	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		565	31,5	15,7	96,2	664		4,7	0,25	0,149	233,1	1,91	149	286	48,9	1,16	109,1	0,013	0,01	0,71
День 4	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	78	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119,1	0,005	0	0
завтрак	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,84	0,07	0	0,1	2,8	187,1	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,56	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		545	23,3	15,8	114,3	727,1		15,5	0,43	0,08	243,5	2,9	258	289	61,2	3,61	360,9	0,015	0,007	0,98
День 5	Винегрет овощной	50	0,7	5,1	8,1	68,9	71	6,1	0,1	0,02	5,1	2,1	55,42	21,9	11,2	0,23	0	0	0	0,1
завтрак	Гуляш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	1,84	0,07	0	0,1	2,8	87,1	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	25,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		545	21,4	18,6	86,8	607,2		20,8	0,32	0,181	83,6	5,1	252,8	123	42,5	1,25	259,9	0,01	0,007	0,7
Неделя 2 День 6	Икра кабачковая	50	0,7	2,6	4,8	46		4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0,1	0,1	119,1	0,005	0	0
Завтрак	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,9	136,5	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,56	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		515	16,1	21,6	98,6	677		8,6	0,25	0,256	155,4	3,4	127,5	183	49,2	2,42	263,2	0,027	0,003	0,01
День 7	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01
завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	8,2	4,4	3,8	88,3	374	0,5	0,04	0,1	34,08	1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,02	0,4
	Сложный гарнир	100/50	3,4	6,8	20	156	520/214	11,1	0	0,3	27,9	0	54	42,7	1,05	2,21	0,016	0,004	0,001	0,71
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		555	17,6	12	62,1	440,3		17,9	0,14	0,4	78,5	1	89,7	162	50,4	3,68	105,0	0,025	0,023	1,12
День 8	Салат из отварной свеклы	50	7,5	3,1	4,4	44	34 туфельки	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119,1	0,005	0	0
завтрак	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,7	9,1	9,1	157,2	499	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0

	Рис отварной с соусом томатным	150/30	3,8	10,6	31,7	242,8	511/587	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого завтрак		550	8,8	11,4	84,9	498,8		14,3	0,62	0,133	284,5	2,1	193,7	325	3,32	3,32	233,2	0,005	0,002	0
День 9	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	7,5	3,1	4,4	44	43	6	0,01	0,02	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0
завтрак	Тертые с томатным соусом	40/40	7,7	6,8	6,8	120,8	462/587	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144,7	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,58	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,56	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого завтрак		545	22,3	18	121,4	757,8		11,0	0,16	0,1	61,4	4	264,7	185	44,8	1,83	228	0,03	0,003	0,39
День 10	Салат из моркови с яблоком	50	0,7	1,6	4,6	35	49	4,9	0,04	0,04	112,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119,1	0,005	0	0
завтрак	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187,1	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6
	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого завтрак		567	24	10,8	81,4	550,1		11,8	0,26	0,069	156,5	4,3	297	162	48,3	1,12	378,9	0,025	0,008	0,61

Среднее значение за период: 10 дней	546,9	20	16,68	87,34	612,08	14.8	0.3	0.29	173	2.3	206.2	204	49.3	2.6	233	0.01	0.007	0.45
-------------------------------------	-------	----	-------	-------	--------	------	-----	------	-----	-----	-------	-----	------	-----	-----	------	-------	------

При формировании примерного меню использованы:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапшиной.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»