

День 2

День 2																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
330	Сырники из творога	200	6,1	6,9	33,3	216,6	0,04			0,5	7,3	27,7	5,6	0,3		
		60	3,9	3,9		50,9		0,1			1,8	2,6		0,1		
59	Повидло фруктовое	40	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		0,2		
1	Бутерброд с маслом	200	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2		
376	Чай с лимоном	200	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
ПИТ	Молоко		18,1	22	76,3	567,3	0,24	4,3	24,6	1,7	335,7	239,6	57,7	2,2		
Итого за Завтрак						24,1										
Процентное содержание от суточного рациона																

День 4

[illegible]

День 5

День 3

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2															
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом..	40	1,5	4,2	9,6	78,7	0,04			0,5	7,7	41,1	11	0,7		
395	Вареники промышленного производства с картофельным фаршем/сметана	260	11,7	19,7	66,8	492,9	0,17	18,7	0,2	3,7	90,7	274,9	55,6	2,8		
377	Чай с лимоном	200	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5		
		200	2,9	5,7	2,1	80	2	0,0	2,0	0	3,0	4,0	0	5,0		
П/П	Молоко		13,4	23,9	91,6	120,0	0,21	21,5	0,5	4,2	104,1	321,7	69,6	4		
Итого за Завтрак						27,0										
Процентное содержание от суточного рациона																
Итого за завтрак			191,2	213,6	841,5	764,0	2,8	141,1	51,4	27,7	1169,2	2221,2	726,2	37,0		
Среднее за завтрак			19,1	21,4	84,2	76,4	0,3	14,1	5,1	2,8	116,9	222,1	72,6	3,7		
			25,3													

Литература

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли плюс, 2016.-544 с.
2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли плюс, 2017.-544 с.
3. Сборник технологических нормативов,целтур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред. профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Шорина Г.Ф.- М.: Госторгиздат, 1955.-912 с.

"УТВЕРЖДАЮ"



Основное меню (завтраки) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет в муниципальных

образовательных учреждениях. Вариант 1

День 6

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4		
279	Тефтели мясная	90	14,5	14,2	10,6	228,7	0,07	1,9		2,4	13,2	158,3	23,2	2,2		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,9	40,1	245,6	0,3			0,6	14,7	206,9	138	4,6		
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60,6		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5		
	Молоко	200	2,9	5,7	2,1	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
П/П																
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07		0,0	0,6	10,2	59,7	16,5	1		
			2,9	5,7	2,1	120	5	0	7	0	0,5	0,0	0	0		
Итого за Завтрак			26,4	20,6	80,3	611,2	0,45	5	0,3	3,6	60,8	443,4	190,3	8,6		
Процентное содержание от суточного рациона						26,0										

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
182	Каша манная молочная	250	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4		
376	Чай с сахаром	200	0,2		15,2	80		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5		
1	Бутерброд с сыром	40	4,3	0,7	22,6	68,4	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
ПН	Молоко	200	2,9	5,7	2,1	120	2,1	1,4	2,4	0	12	11,0	3,5	0,6		
Итого за Завтрак			17,8	18,2	96,7	618,9	0,25	7,2	0,4	4,2	213,4	195,2	58,3	3,9		
Процентное содержание от суточного рациона						26,3										

924

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бульброд с маслом	40	2,2	7,8	16	138,5	0,04		0,1	0,6	6	21,8	3,6	0,3		
П/П	Пельмени из полуфабриката промышленного производства с мясным фаршем(сметанный соус	200	9,4	10	48,8	318,2			0,1	0,1	1,8	2,6				
	Кисель ягодный	250	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3			8,9	4,1	4,2		
П/П	Молоко	200	2,9	5,7	2,1	120,0	2,1	1,4	2,4	0		12	11,0	3,5		
			13,1	19,4	82,2	545,5	0,04	0,1	0,4	0,7		16,8	28,5	7,8		
Итого за Завтрак						23,2										
Процентное содержание от суточного рациона																