



День 1

общееобразовательных учреждений, вариант 2

общееобразовательное меню (завтраки) для организации питания детей в возрасте от 12-18 лет муниципальных



Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Принем пищи: наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
182	Каша рисовая молочная	250	0,5	0,1	1	7,8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4		
279	Сыр порционный	20	14,5	14,2	10,6	228,7	0,07	1,9		2,4	13,2	158,3	23,2	2,2		
376	Чай с сахаром	250	0,1		15	60,6		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5		
П/П	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1		
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 2

День 2																	
№ 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		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1																	
Завтрак		200	0,5	0,1	1	286,0	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4			
330	Оладьи	50	21	22	53,5	87	0,14	4,9		2,8	24,6	119,6	58	2			
59	Повидло фруктовое	50	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2			
1	Бутерброд с маслом	250	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1			
376	Чай с лимоном		27,8	25,6	87,2	615,1	0,31	12	24,5	3,5	208,3	303,5	100,8	3,5			
Итого за Завтрак						26,8											
Процентное содержание от суточного рациона																	

ДЕНЬ

№ 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																
221	Порridge из мяса птицы каша гречневая	250	3,6	6	23,4	278,8	0,17				17	94,5	34,9	1,1		
ПНП	Икра рыбачковая	100	7,5	8,2	37,3	90,8	0,17			0,2	0,4					
349	Компос из сухарючков	200	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3								
ПНП	Хлеб пшеничный	50	2,9	5,7	2,1	68,4	2,1	1,4	2,4	0	12	11	3,5	0,6		
			17,1	17,8	93,9	580,3	0,38	13,3		0,8	27,5	154,2	51,4	2,1		
Итого за Завтрак						24,7										
Процентное содержание от суточного рациона																

День 4

День 4															
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тичская	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1															
Завтрак															
	182	Каша молочная Дружба	250	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2	0,3	1,9	24,6	22,2	9	0,4
	376	чай с сахаром	50	4,3	0,7	22,6	68,4	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	1	Бутерброд с сыром	60	0,5	0,1	1,0	286	0,01	3,0	0,0	0,1	14	14,4	8,4	0,4
	209	Яблоо отварное		17,8	18,2	96,7	618,9	0,25	7,2	0,4	4,2	213,4	195,2	58,3	3,9
Итого за Завтрак							26,3								
Процентное содержание от суточного рациона															

День 5

№ реж.	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	Бутерброд с маслом	50	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	250	9,4	10	48,8	318,2			0,1	0,1	1,8	2,6				
		200	2,9	5,7	2,1	120,0	2,1	1,4	2,4	0	12	11,0	3,5	0,6		
П/П	Молоко		13,1	19,4	82,2	545,5	0,04	0,1	0,4	0,7	16,8	28,5	7,8	0,8		
Итого за Завтрак						23,2										
Процентное содержание от суточного рациона																

День 6

		День 6																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерге- тическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
133	Кукуруза консервированная	100	1,6	5,1	8,3	87,8	0,02	25,5		2,3	42,5	31,2	14,5	0,6				
265	Плов с филе птицы	250	15,6	2,9	9,4	144,4	0,09	1,5		0,7	12,9	12,2	16,4	1,1				
345	Компот из смородины сжжм	250	3	4,2	25,2	148,6	0,18	30		0,2	15,9	88,3	34,5	1,4				
П/П	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	68,4	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6				
			24,7	13	80,4	555,4	0,4	57,1	0,3	4,3	97,2	235,3	97,1	5,1				
Итого за Завтрак						23,6												
Процентное содержание от суточного рациона																		

День 7

День 7																
№ 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		
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2															
Завтрак		200	0,5	0,1	1	286,0	0,01	3			0,1	13,8	14,4	8,4	0,4	
330	Омлет классический	100	21	22	53,5	87	0,14	4,9			2,8	24,6	119,6	58	2	
133	Горошек зеленый консервированный	50	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4			159,6	109,8	17,9	0,2	
1	Бутерброд с маслом	250	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07				0,6	10,2	59,7	16,5	1	
376	Чай с лимоном		27,8	25,6	87,2	615,1	0,31	12	24,5		3,5	208,3	303,5	100,8	3,5	
Итого за Завтрак						26,8										
Процентное содержание от суточного рациона																

День

№ реп.	Примем 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		250	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4		
182	Каша пшеничная молочная	250	0,2		15,2	80		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5		
376	Чай с сахаром	50	4,3	0,7	22,6	68,4	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
1	Бутерброд с сыром		17,8	18,2	96,7	618,9	0,25	7,2	0,4	4,2	213,4	195,2	58,3	3,9		
Итого за Завтрак						26,3										
Процентное содержание от суточного рациона																

День 10

№ 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	Бутерброд с маслом.	50	1,5	4,2	9,6	78,7	0,04			0,5	7,7	41,1	11	0,7		
395	Вареники промышленного производства с картофелем фаршем/сметана	250	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	250	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5		
Итого за Завтрак																
Процентное содержание от суточного рациона																
Итого за завтрак																
Среднее 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		
			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,Цептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред.профессора А.Д. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Шюрина Г.Ф.- М.:Госторгиздат, 1955.-912 с.