СОГЛАСОВАНО
Директор школы

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель Недоникова Наталья Павловна

Основное десятидневное меню (завтраки)для организации питания детей в возрасте от 7 до 7-11 лет муниципальных общеобразовательных учреждениях.вариант 2

День 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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 порциями	10	14,5	14,2	10,6	228,7	0,07	1,9	9	2,4	13,2	158,3	23,2	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	5	15	60,6		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
П\П	Молоко	200	5,0	0,0	34	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
П/П	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07		6	0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Завтрак														
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
330	Оладьи	200	0,5	0,1	1	286,0	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4
59	Повидло фруктовое	60	21	22	53,5	87	0,14	4,9		2,8	24,6	119,6	58	2
1	Бутерброд с маслом	40	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	220	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
П\П	Молоко	200	2.9	5.7	2.1	120,0	2.1	1.4	2.4	0	12	11,0	3.5	0.6
Итого за Завтрак			27,8	25,6	87,2	615.1	0,31	12	24,5	3,5	208,3	303,5	100,8	3,5
Процентное содержание от суточного рациона						26,8								

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
221	Подлив из куриного филе каша гречневая	200	3,6	6	23,4	278.8								
П\П	Икра кабачковая	60	7,5	8,2	37,3	90.8	0,17			0,2	17	94,5	34,9	1,1
349	Компот из сухофруктов	200	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4			
П\П	Хлеб пшеничный	40	2.9	5.7	2.1	68.4	2.1	1.4	2.4	0	12	11	3.5	0.6
П/П	Молоко	200	2.9	5.7	2.1	120,0	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Завтрак			17,1	17,8	93,9	580,3	0,38	13,3		0,8	27,5	154,2	51,4	2,1
Процентное содержание от суточного рациона						24,7								

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша молочная Дружба	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 маслом	40	4,3	0,7	22,6	68.4	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
209	Яйцо отварное	10	0,5	0,1	1,0	286	0,01	3,0	0,0	0,1	14	14,4	8,4	0,4
П\П	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								

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	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														
1	Бутерброд 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		
378	Кисель ягодный	250	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
П\П	Молоко	200	2.9	5.7	2.1	120,0	2.1	1.4	2.4	0	12	11,0	3.5	0.6
Итого за Завтрак			13,1	19,4	82,2	545,5	0,04	0,1	0,4	0,7	16,8	28,5	7,8	0,8
Процентное содержание от суточного рациона						23,2								

Ден[redacted] 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
133	Куку[redacted]руза консервированная	60	1,6	5,1	8,3	87,8	0,02	25,5		2,3	42,5	31,2	14,5	0,6
265	Пло[redacted] с филе птицы	200	15,6	2,9	9,4	144,4	0,09	1,5		0,7	12,9	12,2	16,4	1,1
345	Ком[redacted]от из смородины сжзмр	200	3	4,2	25,2	148,6	0,18	30		0,2	15,9	88,3	34,5	1,4
П/П	Хле[redacted] пшеничный .	40	4,3	0,7	22,6	68.4	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
П\П	Мол[redacted]ко	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			24,7	13	80,4	555,4	0,4	57,1	0,3	4,3	97,2	235,3	97,1	5,1
Процентное с[redacted]одержание от суточного рациона						23,6								

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
330	Омлет классический	200	0,5	0,1	1	286,0	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4
133	Горошек зеленый консервированный	60	21	22	53,5	87	0,14	4,9		2,8	24,6	119,6	58	2
1	Бутерброд с маслом	40	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	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
П\П	Молоко	200	2.9	5.7	2.1	120,0	2.1	1.4	2.4	0	12	11,0	3.5	0.6
Итого за Завтрак			27,8	25,6	87,2	615.1	0,31	12	24,5	3,5	208,3	303,5	100,8	3,5
Процентное содержание от суточного рациона						26,8								

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша пшеничная 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
П\П	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								

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259	Жаркое по домашнему	200	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4
130	Горошек зеленый консервированный	60	8,4	20	0,7	216,3	0,02			0,1	20,9	1,3		1,5
377	Чай с лимоном	200	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
П/П	Хлеб пшеничный .	40	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
П\П	Молоко	200	2.9	5.7	2.1	120,0	2.1	1.4	2.4	0	12	11,0	3.5	0.6
Итого за Завтрак			17,9	30,3	70,1	626,9	0,19	7,1	0,3	3,4	72	134,5	36,7	4,2
Процентное содержание от суточного рациона						26,7								

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	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														
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
П\П	Молоко	200	2.9	5.7	2.1	80	2.1	1.4	2.4	0	12	11,0	3.5	0.6
Итого за Завтрак			13,4	23,9	91,6	120,0	0,21	21,5	0,5	4,2	104,1	321,7	69,6	4
Процентное содержание от суточного рациона						27,0								
	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016.-544 с.

2.Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи 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.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Шорина Г.Ф.- М.:Госторгиздат, 1955.-912 с.