"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы_____ Сушенина Н.М.

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель Чередникова Наталья Павловна

Основное десятидневное меню(завтраки)для организации питания детей в возрасте 12-18лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

День 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы).	60	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
279	Тефтеля мясная	90	14,4	21,7	17,4	323,3	0,09	3,6		2,9	22,1	187,5	28,9	2,6
171	Каша гречневая рассыпчатая .	180	10,4	7,8	47,8	298,9	0,35		0,1	0,7	17,7	246,2	164	5,5
376	Чай с сахаром	220\10	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			28,3	30	95,4	764,2	0,53	8,7	0,3	4,4	81,9	521,5	227,6	10,1
Процентное содержание от суточного рациона						28,2								

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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														
181	Суп молочный вермешелевый	220	7,3	9,2	36,5	253,2	0,05		0,1	0,6	15,5	31,6	8,7	0,4
15	Сыр порционный	20	5,2	5,2		67,8	0,01	0,2	0,1		200		9	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
382	Какао с молоком .	220	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2
П/П	Хлеб пшеничный .	50	6	1	31,6	159,6	0,15			1,5	23,8	139,3	38,5	2,2
Итого за Завтрак			22,2	25,8	88,6	666,4	0,3	4,3	24,6	2,2	400,7	283,3	74	3
Процентное содержание от суточного рациона						24,6								

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7
130	Свекла отварная	50	10,4	24	0,9	229,6	0,03			0,1	25,9	1,3		1,8
377	Чай с лимоном	220\10\5	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	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			21,8	38,8	80,4	728,7	0,22	9,9	0,3	4,8	95,5	158,3	44,3	5
Процентное содержание от суточного рациона						26,9								

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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 жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	6,7	8,6	30,5	222,4	0,14			0,6	17,2	103	40	1,1
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
209	Яйцо вкрутую	40	2,8	4,7	23,7	146,7		0,2			5,2			0,6
376	Чай с сахаром	220\10	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4			
П/П	Батон школьный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
Итого за Завтрак			17,3	24,3	97,8	668,4	0,39	13,5	0,1	1,7	41,5	205,1	67,5	3,4
Процентное содержание от суточного рациона						24,6								

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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														
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
395	Вареники п\ф с картофелем\сметана	200\20	10,3	10,3	53,4	342,6			0,1	0,1	1,8	2,6		
378	Кисель ягодный	220\10	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
Итого за Завтрак			14,8	20,5	106,4	663,9	0,1	20,1	0,4	1,1	48,8	50,5	25,8	5,2
Процентное содержание от суточного рациона						24,5								

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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 с маслом	220\10\5	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7
15	Сыр порционно	15	12,2	12,1	54,3	370,6	0,13	0,1	0,1	1,2	166,1	67,9	18,8	1,3
376	Чай с сахаром	220\10	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
П\П	Печенье	20	3,7	3,2	19,1	46	0,1	4,1	24,4	0,0	159,6	109,8	18	0,2
П/П	Хлеб пшеничный .	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
Итого за Завтрак			18,6	21,8	99,7	666,5	0,26	10	0,4	5,4	229,8	210	64,3	4,1
Процентное содержание от суточного рациона						24,6								

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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														
330	Сырники из творога	120	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
59	Соус сметанный	50	23,5	26,3	55,4	482,2	0,16	5,5		3,7	27,9	125,5	62,7	2,2
377	Чай с лимоном	220	3,7	3,2	19,1	68.4	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2
1	Бутерброд с маслом	50\10	2,6	0,4	13,5	119,0	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Завтрак			30,6	29,9	89,7	683,3	0,34	14,6	24,5	4,4	220,8	319	111	3,9
Процентное содержание от суточного рациона						25,2								

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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														
221	Макароны с сыром	180\20	7,2	12	46,8	280,8								
П\П	Икра кабачковая	60	7,5	8,2	37,3	252,5	0,17			0,2	17	94,5	34,9	1,1
349	Компот из сухофруктов	220\10	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4			
П/П	Хлеб пшеничный .	50	1,7	0,3	9	45,6	0,04			0,4	6,8	39,8	11	0,6
Итого за Завтрак			19,8	23,6	112,8	697,9	0,35	13,3		0,6	24,1	134,3	45,9	1,8
Процентное содержание от суточного рациона						25,7								

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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	Кукуруза 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	Плов с филе птицы	200	21,7	12,3	12,8	260,8	0,11	1,9		2,1	16,4	16,5	20,8	1,4
345	Компот из смородины сжзмрж	220	3,7	7,3	30,6	198,2	0,22	36	0,1	0,3	19,6	106,7	41,4	1,6
П/П	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
Итого за Завтрак			30,5	25,3	84,7	698,6	0,43	63,4	0,4	5,5	101	238,2	102,8	5,4
Процентное содержание от суточного рациона						25,8								

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическ	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														
1	Бутерброд с маслом .	40	2,3	8,1	14,7	134,6	0,07		0,1	0,7	12	62,3	16,5	1
П\П	Пельмени промышленного производства с мясным фаршем\сметана	200/20	12,6	20,5	72,4	523	0,18	20,1	0,2	4	97,2	294,9	59,6	3,1
377	Чай с лимоном	200/10\5	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
Итого за Завтрак			15,1	28,6	102,3	720,6	0,25	22,9	0,5	4,7	114,9	362,9	79,2	4,5
Процентное содержание от суточного рациона						26,6								
Итого за период			219,0	268,6	957,8	6958,5	3,2	180,7	51,5	34,8	1359,0	2483,1	842,4	46,4
Среднее значение за 1 день			21,9	26,86	95,8	695,85	0,3	18,1	5,2	3,5	135,9	248,31	84,2	4,6
						25,6								

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.