

Копия зерна

*С.В. Макавецкая*  
*М.В. Дубинина*

«Согласовано»  
Начальник ТО «Роспотребнадзор»  
в Выселковском,  
Усть-Лабинском, Кореновском  
и Данском районах

Ю.М. Литовченко

«Согласовано»

*А.В. Дубинина*  
Директор МАОУ СОШ № 2, МБОУ гимназия № 5,  
МБОУ СОШ № 6, 8, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 23, 24,  
25, 26, 27, 28, 36 МКОУ СОШ № 4, 15, 18  
МО Усть-Лабинский район

Т.Г. Маковецкая



**Примерное 12-ти дневное меню  
горячих школьных завтраков  
для организации питания детей 11-18 лет в общеобразовательных  
учреждениях Усть-Лабинского района  
Сезон осенне-зимний**

**1 день**  
**Завтрак**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	113	14	15		
492	Плов из птицы	250	16,0	15,0	48,0	385	15	0,35	0,09	0,07	26	550	65	4,1		
	Нарезка из соленых овощей	1/80	0,9	2,8	3,3	12	0,03	17	0,9	1,3	2,2	6,4	10,1	2,8		
	Хлеб пшеничный	1/35	4,2	0,4	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,1	17	52	20	1,0		
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7		
631	Компот из свежих фруктов	1/200	3,0	3,5	6,0	128	0,02	1,5	0,04	0,0	240	190	28	0,2		
	Итого:		25,8	24,0	84,6	665	15,3	18,9	1,03	1,6	297,2	846,4	138,0	8,8		

**2 день**  
**Завтрак**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
362	Пудинг из творога со ступенным молоком	20/140	13,0	10,0	50,0	398	0,1	0,2	0,0	0,0	230,0	35,0	2,3	0,4		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/15	8,0	12,0	14,0	153	0,1	0,0	0,0	0,0	55,2	21,0	8,5	1,3		
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	20,0	124	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	10,3	11,2	0,5		
	Итого:		21,5	22,0	84,0	675	0,3	10,7	0,0	0,0	285,3	66,3	22,0	2,2		

**3 день  
Завтрак**

№ реч.	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
725	Вареники с картофелем со сметаной	10/250	12,8	15,5	76,3	482	0,2	0,4	0,0	0,0	41	20	3,4	0,8		
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	0,6	0,0	7,8	106	0,0	0,9	0,0	0,0	10	12	14	0,3		
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5		
	Итого:		15,5	15,7	99,1	668	0,3	1,3	0,0	0,1	59,5	58	27,4	1,6		

**4 день  
Завтрак**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Фрукты свежие по сезону	150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3		
374	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17	16	15	130	0,3	19,3	0,5	0,0	25,9	120,5	17	0,3		
203	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	1,7	6,5	18	154	0,2	2,7	0,2	0,0	15	13,3	5,8	0,1		
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	25	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	10,3	11,2	0,5		
	Хлеб пшеничный	2/35	2,1	0,2	15,0	160	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5		
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7		
	Итого:		23,0	23	93	673	0,85	32,5	0,7	0,2	70,0	244,1	69,0	2,6		

**5 день  
Завтрак**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															Б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	1/180	9	13	43	354	0,3	0,0	0,7	0,0	130	20	15	2,5	
693	Кофейный напиток на цельном молоке	1/200	0,3	0,0	25	156	0,1	10,6	0,0	0,0	3,6	1,2	1,2	0,3	
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,1	17	52	20	1,0	
	Итого:		22,5	22,4	92	670	0,7	10,6	0,7	0,1	205,8	94,2	44,7	48,8	

**6 день  
Завтрак**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															Б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
437	Фрукты свежие по сезону	150	0	0	8	69	0	75	0	0	0	0	0,2	0,3	
297	Гуляш из говядины	1/100	16,0	16,5	5,0	140	0,2	17	0,0	0,0	29	17	19	1,9	
43	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	4,0	7,0	32	205	0,3	0,0	0,0	0,0	33	29	14	2,0	
	Салат из квашеной капусты	1/80	0,8	0,1	1,8	60	0,03	17	0,9	1,3	2,2	6,4	10,1	2,8	
686	Чай с лимоном	7/15/200	0,0	0,0	26,0	60	0,02	1,5	0,04	0,0	240	190	28	0,2	
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5	
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7	
	Итого:		24,6	24,1	91,8	674	0,7	110,5	0,94	1,5	325	316,4	96,3	8,4	

*Handwritten signature*

**7 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ р-ца	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															В	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
344	Омлет фаршированный колбасными изделиями	165	11,8	11	3,3	301	0,1	0,0	0,0	0,0	12	25	10	0,2		
78	Горошек зеленый	1/80	0,7	3,9	7	38	0,2	35	0,4	2,3	5	6,9	3	1,5		
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5		
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7		
631	Компот из свежих фруктов	200	3,3	2,5	23	128	0,02	0,8	0,0	0,0	0,03	0,01	0,1	0,1		
			23,3	24,6	90,9	667	0,8	35,8	0,4	2,5	50,3	114,5	40,7	3,7		

**8 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ р-ца	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															В	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
488	Птица тушеная в соусе с овощами	250	15,0	19,0	30,0	291	0,02	0,6	0,0	0,0	25,3	12,4	2,5	1,3		
693	Какао на молоке	1/200	2,5	3,6	23	135	0,3	1,5	1,2	0,0	23,7	2,5	2,7	0,8		
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5		
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,1	0,0	0,0	0,2	24	96	30	1,4		
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	35	2,5	2,2	30	110	0,2	0	0	0	12,8	8,6	2,6	0,7		
	Итого:		23,0	23,4	92,0	676	0,6	2,1	1,2	0,3	81,5	136,9	45,2	4,0		

**9 день**  
**Завтрак**

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
379	Рыба тушеная в томате с овощами	1/120	14,0	11,0	12,0	130	0,06	1,0	0,0	0,3	8,5	80,2	3,6	1,9		
520	Картофельное пюре	1/180	2,7	6,0	15,0	177	0,2	0,0	0,0	0,0	15,0	23,0	1,5	1,8		
78	Икра свекольная	1/100	2,0	5,5	10,0	100,0	0,2	10,3	0,3	0,5	19	17	3,8	0,3		
	Сок фруктовый	1/200	0,2	0,0	29,0	100	0,1	10,6	0,0	0,0	3,6	1,2	1,2	0,3		
	Хлеб пшеничный	2/25	2,1	0,2	15,0	114	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5		
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7		
	Итого:		22,7	23,0	92,0	671	0,8	21,9	0,3	1,0	66,6	195,4	35,1	5,5		

**10 день**  
**Завтрак**

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
462	Биточки говяжьи	1/100	8,5	9,0	15,0	220,0	0,3	2,9	0,0	0,0	18,5	19,2	6,7	1,5		
224	Рагу овощное	1/220	10,5	13,0	30,0	208	0,05	5,6	0,0	0,0	2,7	2,5	2,3	1,5		
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5		
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7		
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	0,0	0,0	8,2	104	0,02	1,5	0,04	0,0	240	190	28	0,2		
	Итого:		22,8	22,5	80,2	672	0,52	10,0	0,04	0,2	281,7	285,7	62,0	4,4		

**11 день  
Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
311	Каша манная молочная	1/250	6,6	2,8	16,0	290	0	75,0	0	0	0	0	0,2	0,3		
	Суфле творожное со сметаной	100/10	11,0	8,0	51	175	0,2	0,0	0,5	0,0	100,5	12	10	1,5		
3	Бургер/брод с маслом сливочным	35/10	8,0	12	14	148	0,1	0,0	0,0	0,0	55,2	21	8,5	1,3		
692	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58	0,3	1,5	1,2	0,0	23,7	2,5	2,7	0,8		
	Итого:		22,5	23,6	96	671	0,6	76,5	1,7	0,0	179,4	35,5	21,2	3,6		

**12 день  
Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
462	Гейфтели из мяса и риса	80	12,8	15,8	11,2	206	0,02	4,0	0,0	0,0	0,0	5,3	3,5	1,8	0,5	
214	Капуста тушеная	1/200	2,7	5,0	20,0	153,0	0,2	8,5	0,4	0,4	20,5	18,0	3,7	0,3		
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	25,0	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	10,3	11,2	0,5		
	Хлеб пшеничный	2/35	2,1	0,2	15,0	160	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	2,6	10	0,5		
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	4,8	1,5	0,7		
	Итого:		22,5	22,2	83,2	679	0,5	23,3	0,7	0,6	78,9	116,4	57,5	4,3		
	Итого в среднем за 12 дней:		21,9	22,3	90,7	672,2										

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 п.6.6, п.6.13, п.6.14 завтрак 20-25% п.6.15 Б.Ж.У.1:1.4, Са.Р.1:1.5, приложение 3.  
Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапиной В.Т.-2004г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для общественного питания, Москва 1994г.

ТЕХНОЛОГ Макавецкая Т.Г. *Макавецкая*

10

Набор пищевых продуктов для питания детей 11-18 лет. Горячие завтраки

Наимен. продукт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Сред. за день	25%
Хлеб пшенич.	35	15	35	70	70	35	35	35	35	53	20	70	43,1	40-50
Хлеб ржаной	30			30		30	60	30	30	30		30	24	24-30
Мясо						100				74		47	18,4	16-20
птица	97							78					14	11-14
рыба				80					80				16	16-20
Колбасн изделия							50						4,1	4-5
молоко		50			210		30	210	27	14	260		63,5	60-75
Кислом продукт			200				200						36,0	36-45
Творог		105									72		14,7	12-15
крупы	60	10				50					30	10	13,3	10-13
макарон					60								5,0	4-5
Картоф.			100	150				100	154	60			47,0	38-47
овощи	100		34	50		80	80	35	166	140		270	79,6	64-80
сок				200					200			200	50	40-50
сметана		4,2	10								19,5		2,8	2-2,5
Масло сливочн		8		14	12	3,8	6	10	6	9	6	8	7,0	7-9
Масло растит.	12		5	5		5			10	6		5	4,0	3,6-4
яйцо		6	8				80				7		8,4	8-10
сахар	15	30			25	25	15	15	3		15		11	9-11
чай						1				1			0,2	0,2
какао								4					0,3	0,3
сыр		15			15								2,5	2,4-3
Кондит.								35					3	3-4
Мука			60			2							5	4-5
Фрукты	68			150		7	68				150		37,0	37-46
Сухофр		37			6								4	4-5

Технолог

*Маша*

Т.Г. Маковецкая