

Утверждаю:

ИП Снегирева Н.А.



Согласовано:

И.О. директора МБОУ школа №6

Краснова Д.С.



**Примерное десятидневное меню завтраков,
пищевая ценность и химический состав
приготавливаемых блюд для питания учащихся
МБОУ школа № 6
городского округа Кинешма
(возраст 11-17 лет)**

День : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п рецепт а	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,9	16,7	1,34	296,00
309	Макарон. изделия отварн,овощи сезонные	230	5,37	6,03	35,34	225,30
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:	550	14,17	23,03	60,64	631,44

День : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

День: вторник

День: вторник						
№ п/п ре- сеп- т а	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ ая ценн ость (кка л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
268	Шницель рубленый с м/сл	90	12.96	18,44	10,81	263,45
312	Пюре картофельн,овощи сезонные	230	4,4	3,9	27,50	149,06
342	Компот из свежих плодов	200	0.36	0.04	19.63	96.04
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.3	14,49	70,14
	Итого:	550	20,09	22,68	72,43	578,69

Неделя: первая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

День- среда

№ п/п ре- цепт а	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ ая ценн ость (кка л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
278	Тефтели	110	6.96	10,06	11,61	223,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,88	5,47	53,11	309,14
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.6
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0.4	19,32	93,52
	Итого:	550	22,53	15,93	93,91	667,26

День : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п рец епт а	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер гети ческ ая ценн ость (кка л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
288	Птица отварная с соусом	90	13,63	4.95	2.25	213,75
304	Рис отварной	150	3,66	5,42	36,67	210,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,79	0,09	28,80	119,52
338	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	7.35	44,40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого:	550	21,85	11,16	89,56	657,91

День : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ ая ценн ость (кка л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
259	Жаркое по- домаш,овощи сезонные	230	16,67	18,32	13,89	287,60
420	Котлета в тесте	90	10,79	3,09	29,85	246,60
888	Напиток из шиповника	200	0.67	0,27	20,76	88,20
ир	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.30	14,49	70,14
	Итого:	550	30,50	21,98	78,99	692,54

День :понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень-зима

№ п/п ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ- ая ценн- ость (кка- л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
243	Сосиска отварн. с соусом	90	5,70	15,70	0,30	234,00
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	210	6.08	11.18	33.48	260.00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0.50	24.15	80.14
	Итого:	550	16,26	27,38	67,80	615,74

День : вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п ре- цеп- т а	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ ая ценн ость (кка- л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
266	Бифштекс натуральный рубл.,овощи сезонные	103	10.20	13,30	10,11	184,52
309	Макаронные изделия отварные с соусом	220	6,35	6,72	35,90	256,60
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14
	Итого:	553	19,45	20,32	69,97	551,26

День : среда

Неделя: вторая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ- ая ценн- ость (кка- л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
396	Блины со сгущенным молоком	180	12.34	9.18	68.72	407.00
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60
338	Фрукты свежие	170	0.57	0.57	13,88	62,90
	Итого:	550	13.44	9.75	92,47	511,50

День : четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория : 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ ая ценн ость (кка- л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
234	Котлета рыбная с маслом	90	12.70	3.93	8.50	177.33
312	Пюре картофельн,овощи сезонные	230	4,40	3,40	25,85	169,60
389	Сок фруктовый	200	0.27	-	22.80	98.27
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14
	Итого:	550	19,74	7,63	71,64	515,34

День: пятница

Неделя :вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон :осень-зима

№ п/п ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческ- ая ценн- ость (кка- л)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
45	Салат из свежей капусты	60	1,02	0,36	5,07	32,42
265	Плов	200	16,82	16,89	26,02	322,00
376	Чай с сахаром	200	0.20	-	14,00	40,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14
410	Кондитерское изделие	60	9,22	2,94	19,18	113,00
	Итого:	550	29,63	20,49	78,76	577,56

Примечание.

При разработке данного меню была использована следующая литература:

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», «Сборник технических нормативов», 2015г., издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва;
- Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд и химического состава продуктов питания и блюд: химический состав и пищевая ценность. Таблицы калорийности: белки, жиры, углеводы, минералы (макро и микро элементы), витамины. Программный центр Помощь образованию. Г. Москва.