



Утверждаю
Директор школы
А.Н. Туровникова

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Даньковская основная школа
Починковского района Смоленской области
Примерное десятидневное меню
(горячих завтраков)
сезон: осень-зима
для обучающихся 11-17 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B	C	A
1 день													
40	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,58	0,08	2,56	14	33,4	0,45	7,12	0,02	0,03	6	0
469	Запеканка творожная с повидлом	150/10	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,131
944	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	3,01	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	5,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	ИТОГО:		41,3	21,16	91,79	551,41	399,8	49,48	522,88	2,49	0,22	16,85	0,132
2 день													
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	100	0,58	0,08	2,56	14	33,4	0,45	7,12	0,02	0,03	6	0
304	Плов из птицы	100/160	25,3	21	47,69	471,25	45,1	47,5	199,3	2,09	0,06	1,01	0,175
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		27,83	23,91	89,95	679,62	147,5	42,95	335,27	4,72	0,2	16,01	0,175
3 день													

34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,2	3,51	5,91	52,26	16,96	13,14	27,18	0,3	0,04	5,98	0
305	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	68,24	7,1	21,7	158,64	198,3	25,51	161,05	0,4	0,09	1,18	0,115
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
41	Масло сливочное(порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,16
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		15,02	25,31	84,14	648,31	478,95	51,77	378,28	0,82	0,25	7,89	0,291
4 день													
307	Котлеты рубленые из птицы	100	10,7	15,82	9,89	245	66	17,4	111,9	1,1	0,05	0,36	0,154
336	Капуста тушеная	180	3,98	7,48	54,52	213,53	24,96	45,99	211,59	1,93	0,33	22,5	0,12
959	Какао на молоке	200	1,0	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		16,33	26,15	121,57	754	174	81,61	371,35	5,62	0,44	29,85	0,274
5 день													
40	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,58	0,08	2,56	14	33,4	0,45	7,12	0,02	0,03	6	0
245	Рыба припущенная	100	15,52	0,62	0,35	100	12,4	10	130,5	0,51	0,06	0,65	0,072
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	Йогурт	95	2,4	1,2	18,3	94	61	7	45	0,28	0,02	0,65	0,01
41	Масло сливочное(порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,16

	ИТОГО:		23,25	14,03	88,51	648,62	312,8	62,29	355,75	2,54	0,39	13,52	0,115
6 день													
386	Тефтели мясные	100	12,78	15,91	16,9	278	59,8	30,4	145,4	1,29	0,09	1,23	0,055
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	100	0,58	0,08	2,56	14	33,4	0,45	7,12	0,02	0,03	6	0
321	Рагу из овощей	180	3,29	12	14644	199	25,9	29,8	65,8	0,99	0,08	8,69	0,035
944	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	3,01	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		18,6	26,82	81,6	621,62	198,1	58,65	347,17	4,88	0,29	25,91	0,12
7 день													
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	100	0,58	0,08	2,56	14	33,4	0,45	7,12	0,02	0,03	6	0
591	Гуляш	100/85	21,72	19,89	5,76	203	28,36	29,01	199,69	3,12	0,19	1,31	0
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,46	6,61	39,84	276,45	14,98	69,5	211,5	2,84	0,19	0	0,13
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		32,31	28,01	85,06	628,27	127,74	95,96	463,36	5,3	0,49	6,32	0,13
8 день													
40	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,58	0,08	2,56	14	33,4	0,45	7,12	0,02	0,03	6	0
311	Каша пшеничная молочная с маслом	250	9,46	6,61	39,84	276,45	14,98	69,5	211,5	2,84	0,19	0	0,13
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0

42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0	54,6	264	2,25	75	0,15	0	0,12	0,03
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	ИТОГО:		19,12	19,22	103,58	636,25	843,59	45,53	557,02	2,56	0,29	15,76	0,169
9 день													
42	Салат из белокочанной капусты	10	0,95	3,1	5,49	76,44	25,45	9,19	17,57	0,33	0,02	15,47	0
255	Биточки рыбные запеченные	120	13,9	5,7	10,59	160	72,38	33	189,5	0,75	0,1	0,47	0,04
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		23,2	14,8	95,7	636,41	218,83	98,21	427,2	3,47	0,45	23,4	0,09
10 день													
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	100	0,58	0,08	2,56	14	33,4	0,45	7,12	0,02	0,03	6	0
633	Печень тушенная в соусе	100	10,78	13,66	18,41	262	39,9	21,8	186,3	3,09	0,16	7,42	0,038
688	Макароны отварные	200	7,52	5,52	28,45	198,45	5,86	25,12	39,17	1,13	0,07	0	2,1
959	Какао с молоком	200	1,0	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	5-,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		19,23	19,69	98,78	711,32	141,2	63,49	281,65	4,69	0,41	13,42	0,238

Приложение № 1

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т.

Приложение №2

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1	41,3	21,16	91,79	551,41	399,8	49,48	522,88	2,49	0,22	16,85	0,132
2	27,83	23,91	89,95	679,62	147,5	42,95	335,27	4,72	0,2	16,01	0,175
3	15,02	25,31	84,14	648,31	478,95	51,77	378,28	0,82	0,25	7,89	0,291
4	16,33	26,15	121,57	754	174	81,61	371,35	5,62	0,44	29,85	0,274
5	23,25	14,03	88,51	648,62	312,8	62,29	355,75	2,54	0,39	13,52	0,115
6	18,6	26,82	81,6	621,62	198,1	58,65	347,17	4,88	0,29	25,91	0,12
7	32,31	28,01	85,06	628,27	127,74	95,96	463,36	5,3	0,49	6,32	0,13

8	19,12	19,22	103,58	636,25	843,59	45,53	557,02	2,56	0,29	15,76	0,169
9	23,2	14,8	95,7	636,41	218,83	98,21	427,2	3,47	0,45	23,4	0,09
10	19,23	19,69	98,78	711,32	141,2	63,49	281,65	4,69	0,41	13,42	0,238
СРЕДНЕЕ	19,91	18,81	89,85	613,94	292,25	63,16	393,79	3,75	0,32	16,44	0,179

Среднесуточная норма энергетической ценности (ккал) пищевых веществ составляет от 551,41 до 754ккал в сутки