

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 13 Завьялова Е.С.

1 сентября 2020г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12+ ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			пищеская ценность	Витамины										Минеральные вещества										коэффициент пересчета
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг							
Завтрак																										
Котлета куриная 460-96	90	16,15	16,47	17,95	286,2	0,08	1,03	0,05	1,46	0,13	0,15	95,62	24,26	155,99	1,36	220,77	7,19	0,01	0,00	460	1996					
Макаронны отварные 469-96	180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,4	32,88	0,09	2,45	0,4	0,08	84,31	31,17	60,64	1,88	415,93	6,33	0,02	0,00	460	1996					
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61	0,00	0,38	0,00	0,06	0,00	0,01	11,02	4,57	5,34	0,62	40,60	0,18	0,00	0,00	629	1996					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,4	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00							
Фрукты свежие тгк 17	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00							
Итого за прием пищи:	610	25,05	23,35	97,38	705,18	0,37	5,41	0,08	7,59	0,21	0,33	151,31	172,09	386,48	9,03	851,76	11,62	0,05	0,00	17	2021					
Всего за день:		25,05	23,35	97,38	705,18	0,37	5,41	0,08	7,59	0,21	0,33	151,31	172,09	386,48	9,03	851,76	11,62	0,05	0							

1 неделя второй

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценност к, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ реце птур	Сбор ник реце птур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
Винегрет овощной	100	0.11	2.08	5.76	46.4	0.02	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00	60	1996				
Плов из свинины 403-96	200	17.97	18.7	36.78	387	0.16	2.93	0.45	0.93	0.26	0.26	49.66	70.94	352.63	3.32	479.13	12.00	0.06	0.01	403	1996				
Чай с лимоном	200	0.3	0.1	15.2	61	0.00	0.38	0.00	0.06	0.00	0.01	11.02	4.57	5.34	0.62	40.60	0.18	0.00	0.00	629	1996				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00						
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	570	22.66	21.3	85.69	712.77	0.23	5.71	0.46	1.83	0.26	0.31	81.38	94.95	410.89	5.20	655.93	13.98	0.08	0.01		2008				
Всего за день:		22.66	21.3	85.69	712.77	0.23	5.71	0.46	1.83	0.26	0.31	81.38	94.95	410.89	5.20	655.93	13.98	0.08	0.01						

Завтрак

1. Исследования

Принем пищи, наименование б.пола	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценност ь, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ реце птур ы	Сбop ник реце птур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, у	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Овощи свежие 16	100	0,47	0,06	1,16	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	16	2021
Булочка из курупы "Супер чикен" 40 кгр-20	90	23,22	9,54	8,28	214	0,08	0,52	0,01	1,60	0,10	0,14	21,37	28,73	172,48	2,45	205,41	5,22	0,00	0,00	40кгр	2020
Пюре картофельное 472-96	180	3,15	5,27	21,37	146,07	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	38,02	29,26	84,59	1,21	762,47	8,45	0,04	0,00	472	1996
Напиток "Цитрус" 12 А	200	0,16	0,02	15,02	57,29	0,01	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	13,59	3,41	3,03	0,14	25,93	0,00	0,00	0,00	12 А	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	610	28,48	15,01	55,87	471,45	0,31	13,41	0,10	3,25	0,23	0,33	234,23	80,54	390,48	5,93	1 092,06	15,91	0,05	0,00		
Всего за день:		28,48	15,01	55,87	471,45	0,31	13,41	0,10	3,25	0,23	0,33	234,23	80,54	390,48	5,93	1 092,06	15,91	0,05	0,00		

1 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность в, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
Овощи свежие 16	100	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	16	2021			
Гр.-мш из говядины 437-04	90	12,51	5,85	3,6	119	0,0	0,25	0,00	1,78	0,0	0,08	13,26	16,99	115,68	1,78	248,62	5,05	0,03	0,00	437	2004			
Каша гречневая рассыпчатая 508-04	180	8,38	6,42	37,87	242,50	0,2	0,00	0,02	4,66	0,0	0,13	21,99	124,18	185,01	4,35	260,79	2,25	0,02	0,00	508	2004			
Чай с сахаром 685-04	200	0,17	0,00	13,14	53,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,72	5,22	6,68	0,67	23,28	0,00	0,00	0,00	685	2004			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,0	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	610	24,49	12,57	75,54	514,79	0,17	35,57	0,10	5,07	0,0	0,21	129,99	72,82	235,92	5,59	824,03	13,18	0,07	0,00					
Всего за день:		24,49	12,57	75,54	514,79	#####	35,57	0,10	5,07	0,0	0,21	129,99	72,82	235,92	5,59	824,03	13,18	0,07	0,00					

1 неделя питания

Принем пищу, наименование б.по.да	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества							Сбор ник пере- тыр	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Овощи свежие 16	100	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	16	2021
Быточки рыбные 388-04	100	14,2	11,4	17,8	232	0,13	0,76	0,04	0,59	0,16	0,14	33,74	25,96	149,23	1,02	272,18	32,33	0,23	0,03	388	2004
Рис отварной 511-04	180	4,4	7,15	46,57	268,51	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	15,19	24,93	76,09	0,58	55,31	0,76	0,03	0,01	511	2004
Чай с сахаром 685-04	200	0,17	0,00	13,14	53,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,72	5,22	6,68	0,67	23,28	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	620	22,2	18,85	98,44	653,8	0,23	3,2	0,08	1,82	0,00	0,22	81,35	76,99	395,64	3,64	444,33	34,77	0,27	0,04		
Всего за день:		22,2	18,85	98,44	653,8	0,23	3,2	0,08	1,82	0,00	0,22	81,35	76,99	395,64	3,64	444,33	34,77	0,27	0,04		

2 неделя повседельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ пече нтрп ы	Сбор ник пече нтрп
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, м	Е, м	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
Гречка из свинины 401-96	50/75	14.3	16.9	3.11	222	0.0	0.55	0.08	0.64	0.0	0.09	9.23	16.66	128.43	1.88	296.86	6.25	0.04	0.00	401	1996				
Макаронны отварные 469-96	180	5.25	6.15	35.25	220.5	0.0	32.88	0.09	2.45	0.0	0.08	84.31	31.17	60.64	1.88	415.93	6.33	0.02	0.00	469	1996				
Чай с сахаром 685-04	200	0.17	0.00	13.14	53.25	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	11.72	5.22	6.68	0.67	23.28	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.86	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00						
Фрукты свежие тгк 17	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	17	2021				
Итого за прием пищи:	655	23.81	23.74	85.31	656.2	0.15	37.47	0.18	4.5	0.1	0.22	127.94	72.13	235.89	7.13	1065.67	14.58	0.08	0						
Всего за день:		23.81	23.74	85.31	656.2	0.15	37.47	0.18	4.5	0.1	0.22	127.94	72.13	235.89	7.13	1065.67	14.58	0.08	0						

2 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическа- я ценност ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ реце- птур бл	Сбор- ник реце- птур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
Салат из белокочанной капусты	100	0,84	3,06	4,98	51	0,04	0,06	0,05	0,52	0,05	0,05		154,05	11,54	95,58	0,53	43,85	0,00	0,01	0,00		43	2004		
Котлета куриная 460-96	90	16,15	16,47	17,95	286,2	0,08	1,03	0,05	1,46	0,13	0,15		95,62	24,26	155,99	1,36	220,77	7,19	0,01	0,00		460	1996		
Рис отварной 511-04	180	4,4	7,15	46,57	268,51	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03		15,19	24,93	76,09	0,58	55,31	0,76	0,03	0,01		511	2004		
Напиток с лимоном	200	0,1	0	13,1	102	0,00	0,38	0,00	0,06	0,00	0,01		11,02	4,57	5,34	0,62	40,60	0,18	0,00	0,00		172			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,6	0,02		8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	610	24,45	26,92	102,07	799,6	0,2	1,47	0,13	3,21	0,28	0,54		284,16	77,18	363,24	3,81	412,13	8,13	0,06	0,01					
Всего за день:		24,45	26,92	102,07	799,6	0,2	1,47	0,13	3,21	0,28	0,54		284,16	77,18	363,24	3,81	412,13	8,13	0,06	0,01					

2 неделя среда

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическая ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ пере куса	Срок прие ма
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
Овоши свежие 16	100	0,47	0,06	1,46	8,18	0,02	2,10	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,86	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	16	2021				
Рыба запеченная 444-22	90	21,68	10,26	3,65	193,1	0,13	0,14	0,06	2,05	0,40	0,17	46,23	58,30	260,44	2,70	399,61	104,31	0,44	0,02	444	2022				
Пюре картофельное 472-96	180	3,78	6,32	25,64	175,28	0,21	18,48	0,01	6,53	0,00	0,14	25,76	48,12	121,87	2,12	1312,22	11,55	0,06	0,00	472	1996				
Компот из яблоков и ягод сушеных	200	0,32	0,02	27,94	114,22	0	0,12	0	0	0	0,01	23,58	5,88	10,4	0,81	88,21	0	0,01	0	638	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,4	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	610	29,21	16,9	78,16	582,64	0,4	19,7	0,07	9,56	0,4	0,34	92,13	125,35	421,89	5,82	1798,49	115,86	0,51	0,02						
Всего за день:		29,21	16,9	78,16	582,64	0,4	19,7	0,07	9,56	0,4	0,34	92,13	125,35	421,89	5,82	1798,49	115,86	0,51	0,02						

2 неделя четверг

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическая ценност ь, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ реце птур бл	Сбор ник реце птур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, у	Е, м/Д	МКВ2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Салат из белокочанной капусты	100	0,84	3,06	8,3	85	0,04	0,06	0,05	0,52	0,05	0,05	154,05	11,54	95,58	0,53	43,85	0,00	0,01	0,00	43	2004
Грудка куриная отварная	90	28,53	10,46	0,9	215,1	0,08	0,52	0,01	1,60	0,10	0,14	21,37	28,73	172,48	2,45	205,41	5,22	0,00	0,00	487	2004
Макаронь отварные 469-96	180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,0	32,88	0,09	2,45	0,0	0,08	84,31	31,17	60,64	1,88	415,93	6,33	0,02	0,00	469	1996
Чай с сахаром 685-04	200	0,17	0,00	13,14	53,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,72	5,22	6,68	0,67	25,28	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за присм пищи:	610	36,27	19,79	67,33	619,79	0,19	33,5	0,15	4,96	0,15	0,44	275,59	82,6	350,5	5,89	714,27	11,55	0,03	0		
Всего за день:		36,27	19,79	67,33	619,79	0,19	33,5	0,15	4,96	0,15	0,44	275,59	82,6	350,5	5,89	714,27	11,55	0,03	0		

2 неделя пятница

Прием пищи, наименование б/но/да	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Срок внедрения рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		В1, мг	С, мг	А, у	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг						
Завтрак																									
Овощи свежие 16	100	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,34	84,60	1,80	0,04	0,00	16	2021				
Пюре из свинины 403-96	200	17,97	18,7	36,78	387	0,16	2,93	0,45	0,93	0,26	0,26	49,66	70,94	332,63	3,32	479,13	12,00	0,06	0,01	403	1996				
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61	0,00	0,38	0,00	0,06	0,00	0,01	11,02	4,57	5,34	0,62	40,60	0,18	0,00	0,00	629	1996				
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	570	21,54	19,16	71,66	614,54	0,24	5,71	0,55	1,88	0,26	0,32	80,84	92,81	505,98	5,64	657,33	15,1	0,07	0,01						
Всего за день:		21,54	19,16	71,66	614,54	0,24	5,71	0,55	1,88	0,26	0,32	80,84	92,81	505,98	5,64	657,33	15,1	0,07	0,01						