

Согласовано:
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае
в Приаргунском районе»

«__» _____ 20__ год

Утверждаю:
Директор МБОУ Досатуйской средней
общеобразовательной школы

Н.В. Солодовникова
«25» января 2021 год

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МБОУ ДОСАТУЙСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ***

Возрастная категория: 11-17 лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.

1 неделя	Возрастная группа с 11 до 17 лет													
1 день понедельник	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У				Ca	Fe	Mg	
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная пшеничная	250	14,0	22,7	82,6	284	1,06	0,014	1,08	271,0	0,95	0,76
		№ 686	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,4	120,0	3,6	41,0
			Печенье «Топлёное молоко»	40	7,16	5,08	30,72	162,4	0,06	0,09	0,08	49,80	1,0	26,3
			Чай с лимоном	200	-	0,44	21,6	86	-	0,8	0,6	8,19	-	2,0
итого за день:					27,24	22,06	175,04	722,8	1,52	1,204	2,16	448,99	5,55	70,06

Возрастная группа с 11 до 17 лет

1 неделя														
2 день вторник	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У				Ca	Fe	Mg	
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	27,0	17,9	24,7	141	0,287	0,138	19,3	334,28	0,38	96,6
			Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
			Вафли с фруктовой начинкой	40	1,2	12,96	24,64	217,2	0,06	0,09	12,8	28,0	1,0	267,3
		№658	Чай с сахаром	200	0,2	-	25,0	58	-	-	0,3	59,80	-	-
итого за день:					34,48	31,7	144,46	606,6	0,747	0,528	32,6	542,08	4,98	404,9

Возрастная группа с 11 до 17 лет

1 неделя														
3 день среда	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У				Ca	Fe	Mg	
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№305	Каша « Янтарная» (из пшена с яблоками)	250	17,6	27,0	87	304,2	0,036	0,058	5,4	242,2	0,95	23,6
			Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,04	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
			Печенье овсяное	40	12,4	36,2	131,8	215	0,54	0,46	0,2	74,0	1,16	56,0
		Какао с молоком сгущённым	200	4,7	5,0	31,8	187	0,04	0,28	0,8	133,8	0,6	18,8	
		№694	итого за день:		40,78	69,04	290,72	896,6	0,638	1,058	6,6	570,0	6,31	139,4

Возрастная группа с 11 до 17 лет

1 неделя	Возрастная группа с 11 до 17 лет														
	4 день четверг	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
						Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная	250	28,0	28,0	45,8	203,7	0,66	1,0	-	202,72	2,894	102,87	
			гречневая	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0	
			Хлеб	40	2,64	8,4	28,96	156,4	0,04	0,01	-	5,5	0,4	4,5	
			Пряник	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	19,80	-	-	
		№685	Чай с сахаром												
			итого за день:		36,92	37,24	129,88	754,9	1,1	1,31	0,2	348,02	6,894	148,37	

Возрастная группа с 11 до 17 лет

**1
неделя**

**5 день
пятница**

завтрак

1 неделя	Возрастная группа с 11 до 17 лет													
	5 день пятница	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
Б						Ж	У	В1		В2	С	Ca	Fe	Mg
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№309	Каша молочная кукурузная	200	9,2	25,0	87,9	275	0,87	0,98	2,36	247,54	1,009	45,48
		№3	Бутерброд с сыром (голландским)	55	6,8	12,5	10,5	181,9	0,065	0,071	16,5	209,3	0,225	9,375
		№686	Чай с лимоном	200	-	0,44	2,16	86	-	-	-	81,0	-	2,0
		№686	Хлеб	80	6,08	0,84	40,42	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
			итого за день:		22,08	38,78	140,98	733,3	1,335	1,351	19,06	657,3	4,827	97,875

Возрастная группа с 11 до 17 лет

**2
неделя**

**1 день
понедельник**

завтрак

Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная ячневая	250	11,4	6,2	69,6	426,2	0,12	0,216	1,02	189,62	0,168	55,24,41
		Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	1,7	,0
	№694	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	31,8	187	0,04	0,28	0,8	133,8	3,0	18,8
		Печенье «Юбилейное»	40	3,8	7,55	33,25	210	0,3	0,10	-	13,5	0,6	6,0
	итого:				25,29	19,59	174,77	1013,6	0,86	0,896	2,02	456,92	5,468

Возрастная группа с 11 до 17 лет

2 неделя														
2 день вторник	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У				Ca	Fe	Mg	
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная манная	250	26,8	1,3	59,6	205,7	0,986	0,059	2,3	394,30	0,876	114,0
		№685	Хлеб	80	6,0	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
			Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	0,3	19,80	-	-
			Вафли с фруктовой начинкой	40	1,2	12,96	24,64	217,2	0,04	0,02	0,3	4,0	2,4	5,0
			итого за день:		34,2	15,1	139,36	671,3	0,726	1,426	3,1	538,1	6,876	160

2 неделя	Возрастная группа с 11 до 17 лет													
3 день среда	Наименование сборника рецептов номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У				Ca	Fe	Mg	
завтрак	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№333	Икра из кабачков	50	1,0	0,055	3,425	48	0,04	0,06	4,15	40,0	-	7,0
			Макароны с сыром	200	21,6	24,4	44,2	489,2	0,132	0,224	0,44	157,6	1,156	33,0
		№686	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
			Чай с лимоном	200	-	0,44	21,6	86	-	-	-	81,0	-	2,0
			Печенье сдобное	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,06	0,04	0,4	80,0	-	11,0
итого за день:				32,84	27,816	140,065	964	0,632	0,644	5,19	478.6	4,756	94	

Возрастная группа с 11 до 17 лет

2 неделя														
4 день четверг	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У				Ca	Fe	Mg	
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная рисовая	250	13,9	9,89	17,39	334	0,9	0,87	-	112	1,82	165
		№694	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
			Какао с молоком сгущённым	200	4,7	5,0	31,8	187	0,04	0,28	0,8	133,8	0,6	18,8
			Пряник	40	2,84	25,6	28,0	144,8	0,05	0,09	-	16,12	0,72	7,0
			итого за день		27,52	41,33	117,31	856,2	1,39	1,54	1,0	381,92	6,74	231,8

2 неделя	Возрастная группа с 11 до 17 лет													
5 день пятница	Наименование сборника рецептов номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg
завтрак	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная геркулесовая	250	34,98	28,28	87,30	431,5	0,1	0,199	1,9	206,25	2,863	102,8
			Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,6	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
		№685	Сухарик	40	4,60	4,1	33,42	190,1	0,5	0,1	0,1	43,0	0,772	1,2
			Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	19,80	-	-
итого за день:					39,72	45,86	175,84	827,5	1,2	0,599	8,5	389,05	7,235	145,0

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ НАБОРА ПРОДУКТОВ

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе удовлетворения суточной потребности	
	7–11 лет	12–17 лет
Белок, г	79,0	100,0
Жир, г	79,0	100,0
Углеводы, г	315,0	400,0
Витамин, мг В1	1,4	1,7
Витамин, мг В2	1,6	1,6
Витамин, мг С	60,0	90,0
Минеральные вещества, мг Са	1100	1200
Минеральные вещества, мг Fe	12,0	18,0
Минеральные вещества, мг Mg	250,0	400,0