

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного  
территориального отдела  
Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Ставропольскому краю №8



И. М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №12  
с. Дворцовское



А. А. Косенко

## ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 12 и старше

Сезон: осенне-зимний  
2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур			
			г		ккал			B1		Ca		Mg			Fe		Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У	ккал		А	Р	Са	Мg	Fe	С				
<b>1 день ( понедельник),неделя первая</b>																	
завтрак	Рыба припущенная (филе трески)	100/5	16,8	9,1	0	148,8	0,1	49,5	182	47	43	0					
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68		245/2012		
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4		312		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2		139		
	Хлеб пшеничный	90	7,2	1,2	37,8	191,4	0,08	0	37,5	11,7	15,8	0,8	0		376		
<b>итого за завтрак</b>		<b>655</b>	<b>29,56</b>	<b>18,72</b>	<b>85,64</b>	<b>628,80</b>	<b>0,63</b>	<b>49,6</b>	<b>274</b>	<b>179,2</b>	<b>161,5</b>	<b>38,59</b>	<b>106</b>		готовая продукция		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур			
			г		ккал			B1		Ca		Mg			Fe		Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У	ккал		А	Р	Са	Мg	Fe	С				
<b>2 день (вторник), неделя первая</b>																	
завтрак	Тфтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9		279-2005/348-2012		
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	0,16	0	92	32	20	2	0		309		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2		377		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0		готовая продукция		
<b>итого за завтрак</b>		<b>642</b>	<b>25,5</b>	<b>33,3</b>	<b>97,1</b>	<b>791,60</b>	<b>0,27</b>	<b>22,5</b>	<b>267</b>	<b>99,6</b>	<b>60</b>	<b>4,25</b>	<b>3,1</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур			
			г		ккал			B1		Ca		Mg			Fe		Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У	ккал		А	Р	Са	Мg	Fe	С				
<b>3 день (среда), неделя первая</b>																	

	г	Б	Ж	У	ккал	Витамины				Микроэлементы				Сб.рецептур 2005г.
						В1	А	Р	Са	Мg	Fe	С		
Каша жидкая молочная рисовая	200/10	7,9	12,2	59,9	307	0,06	59,1	136	135,4	23,8	0,92	1	182	
Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210	
Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382	
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>27</b>	<b>29,4</b>	<b>122,90</b>	<b>790,60</b>	<b>0,2</b>	<b>279</b>	<b>470</b>	<b>322,8</b>	<b>76,9</b>	<b>4,55</b>	<b>1,3</b>		

**4 день (четверг), неделя первая**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)				№ рецептур 2005г.			
			г	Б	Ж	У		В1	А	Р	Са		Мg	Fe	С
			завтрак	Котлеты рубленые из птицы	100	15,1		14,3	14,9	248,6	0,08		20	121	36,8
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8	0,7	12	71	
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>25,1</b>	<b>21,9</b>	<b>84,00</b>	<b>632,40</b>	<b>0,58</b>	<b>20,1</b>	<b>225</b>	<b>152,2</b>	<b>139,3</b>	<b>39,1</b>	<b>82,6</b>		

**5 день (пятница), неделя первая**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)				№ рецептур Сб.рецептур 2005г.			
			г	Б	Ж	У		В1	А	Р	Са		Мg	Fe	С
			завтрак	Гуляш	100/100	26,6		26	7,4	344	0,04		34,7	216	20
	Каша вязкая (гречневая)	200	11,8	8,2	51,6	325	0	28	274	19,8	182	6	0	303	
	Свекла, тушеная в сметане	60	1,4	3,6	5,8	61,2	0,02	0	35,4	23,4	10,8	4	4	134/2012	

	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция
<b>итого за завтрак</b>		727	44,8	38,6	103,60	913,80	0,11	62,7	558	87	238,6	15	6,2	

**6 день ( суббота), неделя первая**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур	
			Г	Б	Ж	У	Y		B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
завтрак	Зразы рубленые	100	12	15,8	16	244	0,09	10	126	31	26	1,5	31	274		
	Картофель, тушеный в соусе	200	4,3	12,5	31	253	0,17	13,3	116	34,4	44,9	1,64	14,5	133/2012		
	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5	379		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
<b>итого за завтрак</b>	<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>24,7</b>	<b>31,8</b>	<b>100,50</b>	<b>776,40</b>	<b>0,33</b>	<b>23,4</b>	<b>313</b>	<b>133,7</b>	<b>88,4</b>	<b>3,69</b>	<b>46</b>			

**7 день (понедельник), неделя вторая**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур	
			Г	Б	Ж	У	Y		B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
завтрак	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/100 /200	15,2	16,3	15,6	283,1	0,86	0	233	38	33,65	1,7	0,9	232/330		
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312		
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
<b>итого за завтрак</b>		720	25,56	25,52	88,64	699,30	1,36	0,08	313	166,3	146,9	39,9	107			

8 день (вторник), неделя вторая



завтрак	Залежанка из творога	200/20	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7	223
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	2,5	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
<b>итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>44,7</b>	<b>44,2</b>	<b>90,50</b>	<b>953,60</b>	<b>0,19</b>	<b>109</b>	<b>509</b>	<b>360,4</b>	<b>89,1</b>	<b>2,53</b>	<b>1</b>	

**11 день (пятница), неделя вторая**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
			Г	Б	Ж	У	Y		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Котлеты рубленые из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.		
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	2,5	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,2</b>	<b>21,9</b>	<b>79,90</b>	<b>613,20</b>	<b>0,53</b>	<b>20,1</b>	<b>174</b>	<b>124,6</b>	<b>122,5</b>	<b>38,4</b>	<b>70,6</b>			

**12 день (суббота), неделя вторая**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
			Г	Б	Ж	У	Y		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210		
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,4	4,8	8,6	84	0,018	0,1	0	41	35	7	7	50/3-1998		
	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5	379		
	Хлеб пшеничный	90	7,2	1,2	37,8	191,4	0,08	0	37,5	11,7	15,8	0,8	0	готовая продукция		
<b>итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>22,7</b>	<b>21,9</b>	<b>85,80</b>	<b>632,20</b>	<b>0,168</b>	<b>210</b>	<b>276</b>	<b>167,2</b>	<b>68,8</b>	<b>9,95</b>	<b>7,5</b>			

Среднее значение за период	599	30,218	28,862	96,47	761,63	0,427	68,7	372	166,32	122	17,8	36,7
----------------------------	-----	--------	--------	-------	--------	-------	------	-----	--------	-----	------	------

**Меню составлено согласно нормативных документов:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
Киев, 1998г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

**Москва 2005**

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2012г.

Инженер-технолог МУЦОУО

Ревина Е.Ф.